VOL 6 - ISSUE 65 DECEMBER 2014

MASALA
TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ

بیک پارلر ریسپیز...
اب مٹن اور بیف کے ساتھ بھی!

1 سموسہ میکرونی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 4 چمچ آئل، 300 گرام بیف قیمہ اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 1 بڑی پیاز، 4 کھانے کے چمچ کٹا ہوا ہرا دھنیا اور 6 عدد ہری مرچیں ڈال کر بھونیں۔ کچھ دیر علیحدہ رکھیں، پھر پاستا ملائیں۔
- 3 کھانے کے چمچ میدہ اور 1 انڈہ پھینٹ کر پیسٹ بنائیں۔
- سموسے کی پٹی لپیٹیں۔ قیمہ اور پاستا بھریں۔ تیار شدہ پیسٹ سے سموسے بند کریں۔
- تیل گرم کر کے گولڈن براؤن ہونے تک سموسوں کو ڈیپ فرائی کریں۔

2 اچاری میکرونی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 7 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ ادرک اور 1 چمچ لہسن پیسٹ ملا کر کچھ دیر بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس مٹن بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) اور پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ پھر 1 کپ پانی ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- آدھا کپ دہی، 4 عدد ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی) ڈال کر تیز آنچ پر 5 منٹ پکائیں۔ پاستا ملا کر پیش کریں۔

3 بیف فحیتا اسپیگھٹی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (لمبائی میں کٹی ہوئی) ملا کر بھونیں، پھر پیک میں موجود مصالحے کا ساشے ملا کر گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- 2 چمچ مکئی کا آٹا، 3 کپ پانی میں ملا کر پین میں ڈالیں اور مستقل چمچ چلائیں۔ 1 سرخ لال مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی) اور 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی) ملا کر کچھ دیر مزید پکائیں۔
- اب 2 عدد کٹے ہوئے ٹماٹر کے ٹکڑے ڈالیں اور تمام اشیاء کو بیک پارلر اسپیگھٹی کے ساتھ ملائیں۔ گرما گرم پیش کریں۔

4 بیف کیجن اسپیگھٹی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 1 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک بھونیں۔
- 300 گرام بون لیس بیف بوٹی (چوکور کٹی ہوئی) ملا کر 3 منٹ بھونیں۔
- اب 3 چمچ میدہ اور پیکٹ میں موجود مصالحے کا ساشے اور 5 کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- مزید 5 منٹ بھونیں اور پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

5 مٹن تکہ میکرونی

- (1 ٹیبل اسپون) نمک ملے پانی میں 5 تا 7 منٹ پاستا ابال کر چھانیں اور 1 چمچ آئل ملا کر علیحدہ رکھ دیں۔
- پین میں 3 چمچ آئل، 1 پیاز (درمیانی، کٹی ہوئی)، 2 چمچ کٹا ہوا لہسن ڈال کر 3 منٹ بھونیں۔ اب 500 گرام مٹن بوٹی ڈال کر 5 منٹ مزید بھونیں۔
- پھر 3 چمچ میدہ ملا کر 2 منٹ تک مزید فرائی کریں۔
- اب 4 کپ پانی ملا کر ابال آنے تک چمچ چلائیں اور گوشت گل جانے تک پکائیں۔
- ہری مرچوں اور تیار شدہ میکرونی کے ساتھ پیش کریں۔

www.bakeparlor.com

MASALA
TV FOOD MAG

Volume 6 - Issue 65 December 2014

Editorial

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

سال 2014 ، اپنی تمام اچھائیوں اور خامیوں سمیت اپنے اختتام کو پہنچا۔ سیاسی' معاشی اور معاشرتی اعتبار سے اس سال بھی بہت سی ناکامیاں اور بہت سے مسائل سامنے آئے جن کا تذکرہ ہر پلیٹ فارم پر ہوتا ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ ملک میں آنے والی خوشگوار اور مثبت تبدیلیاں بھی سامنے آئی ہیں جنہیں اُجاگر کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ سب سے خوشگوار امر پاکستان میں ملکی اور غیر ملکی سرمایہ کاروں کی دلچسپی ہے۔ اس سال پاکستان میں کئی اہم سرمایہ کاروں جن میں جانی راکٹس' کول اسٹون کریمری' اسٹیک اسکیپ' مکڈونلڈ اور ٹی جی آئی ایف شامل ہیں' نے پاکستان کی ترقی کو نظر میں رکھتے ہوئے یہاں اپنی فرنچائز یا مزید برانچیں قائم کرنے کا فیصلہ کیا۔ مقامی سرمایہ کار بھی چیٹر باکس' لوازا' ایسپر یسو' کیفے ذوق سمیت متعدد منصوبوں کے ذریعے میدان میں نظر آئے۔ ملک میں ہونے والی سرمایہ کاری اس اعتبار سے بھی انتہائی خوش آئند ہے کہ اس کے ذریعے ملازمتوں کے مواقع سامنے آتے ہیں جو خوشحالی کی جانب ایک قدم قرار دیا جاتا ہے۔ آج ہمیں ہر جانب تبدیلی کی بازگشت سنائی دیتی ہے۔ اس تبدیلی کو مثبت رُخ پر دیکھا جائے تو ہمیں کل سے زیادہ آج اپنے ہر عمر کے لوگوں میں جذبہ حب الوطنی نظر آتا ہے۔ یہی جذبہ ملک کو ترقی کی جانب گامزن کرنے اور خود کو دیگر ممالک سے آگے لانے جدوجہد بیدار کرتا ہے' پاکستانی کرکٹ ٹیم کی بہترین اور حیران کن کارکردگی اس کی ایک بہترین مثال قرار دی جاسکتی ہے۔

جذبہ حب الوطنی اگر اسی طرح سے پروان چڑھتا رہا تو ہمارے مفادات خود تک محدود نہیں رہیں گے بلکہ ہم اپنے اردگرد نظر آنے والے ہر شخص کی بابت سوچیں گے' ہم بحیثیت انسان ایک دوسرے کی قدر کریں گے۔ وطن کی محبت سے ہر شمار معاشرے میں صبر' برداشت' تحمل' دیانت داری' فراخدلی' رحمدلی' شفقت اور محبت جیسے خواص پیدا ہوجاتے ہیں۔ اگر ہم اپنے معاشرے میں بیدار ہوتے ہوئے جذبہ حب الوطنی کو پروان چڑھانے میں اپنا اپنا کردار ادا کریں تو کوئی دیر نہیں کہ ہمارا معاشرہ ایک مثالی معاشرہ بن کر سامنے آئے۔

ہر سال دسمبر کی 10 تاریخ کو دنیا بھر میں انسانی حقوق کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد دنیا کے ہر انسان کے لئے آزادی کی نعمت اور ظلم و ناانصافی نیز ہر طرح کے امتیازی سلوک سے نجات ہے۔ آج سے 61 سال قبل انسانی حقوق (human rights) کا آفاقی منشور اقوام متحدہ کی تصدیق شدہ دستاویز اور قرارداد سامنے آئی جو 10 دسمبر 1948ء کو پیرس کے مقام پر منظور کی گئی۔ جس کی رو سے دنیا بھر میں پہلی بار ان تمام انسانی حقوق بارے اتفاق رائے پیدا کیا گیا جو ہر انسان کا بنیادی حق ہے اور جو بلا امتیاز فراہم کیا جانا چاہئے۔

انسانی حقوق کا عالمی دن ایک دوسرے کی قدر کرنے کا متقاضی ہے۔ لوگ بھوک' پیاس' غربت' جہالت' کم علمی' سیاسی شعور کی کمی' بے روزگاری اور تنگ دستی کا شکار ہیں۔ ہر مسئلے کے حل کے لئے حکام بالا کی جانب دیکھنا مناسب نہیں ہے' اپنی ذمہ داریوں کو محسوس کرتے ہوئے اپنے طور پر مسائل کے حل کی راہیں نکالنا ہی احسن قدم ہوسکتا ہے۔ آیئے ہم اپنی اپنی سطح پر اپنے لوگوں کو ان مسائل سے نجات دلانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اگر ہم اپنی کوششوں سے کسی ایک انسان کی زندگی کو بھی بہتر کرپائیں تو یقیناً یہ معاشرے کی بہتری کے لئے ایک اہم سنگ میل ہوگا کیوں کہ قطرہ قطرہ ہی سمندر بنتا ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بلمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو اے این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

ڈینگی بخار۔ احتیاط علاج سے بہتر ہے

ڈینگی بخار سے بچاؤ کی نہ کوئی دوا ہے اور نہ ہی کوئی ویکسین' اسے صرف حفاظتی امور سے روکا جاسکتا ہے

شازیہ انوار

جیسے ہی موسم سرد ہوائیں ہم تک پہنچاتا ہے اس کے ساتھ مختلف طرح کے مچھر بھی ہمارا استقبال کرتے ہیں' اُن میں ایک ایڈیز انجپٹی بھی ہے' جس نے اپنے ڈینگی جرثومے فلاوی سے دنیا بھر کو خوف میں مبتلا کر رکھا ہے۔

ایڈیز انجپٹی کے جراثیموں سے پیدا ہونے والی بیماری کو طبی اصطلاح میں ڈینگو ہیمرجک فیور (dengue hemorrhagic fever) کہتے ہیں۔ اس بخار کا سبب بننے والا جرثومہ فلاوی (flavi) سب سے پہلے فلپائن اور تھائی لینڈ میں پایا گیا۔ ڈینگی وائرس کا سبب بننے والا مادہ مچھر ایڈیز انجپٹی (aedes egypti) لاطینی امریکہ سے مصر منتقل ہوا۔ 1950ء میں پہلی بار ایشیائی ممالک میں ڈینگی بخار کی تشخیص کی گئی۔ ڈینگی کا جرثومہ 1970ء سے قبل صرف 9 ممالک میں پایا جاتا تھا' تاہم 1995ء کے بعد اس جرثومے کی شدت میں تیزی آگئی۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا میں ہر سال 5 کروڑ سے زائد افراد اس کا شکار بنتے ہیں جب کہ مرنے والوں کی تعداد سالانہ 20 ہزار سے زائد ہے۔ دنیا کے 100 کے قریب ممالک میں ڈینگی جرثومے پھیلانے والے 38 اقسام کے مچھر ہیں جس میں سے پاکستان میں صرف ایک قسم کا مچھر پایا جاتا ہے۔

ان جرثوموں کا سبب بننے والی مخصوص مادہ مچھر صاف پانی' پانی جمع کرنے والے ٹینک' گملوں' نکاسی آب' بارش کے صاف پانی' جھیل' ساکن پانی' گھریلو واٹر ٹینک کے آس پاس' صاف پانی کے بھرے ہوئے برتنوں' گل دانوں اور گملوں میں پرورش پا کر طلوع آفتاب یا غروب آفتاب کے وقت انسانوں پر حملہ آور ہوتی ہے۔ اگر نزلے کے ساتھ شدید بخار' سر آنکھوں کے ڈیلوں' پٹھوں اور جسم کے جوڑوں میں درد ہو تو سمجھ جائیں کہ ڈینگی مچھر اپنا کام کر گیا ہے۔ اس بخار میں خون میں موجود پلیٹ لٹس (platelets) کی تعداد کم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے جسم کے کئی حصوں سے خون بہہ نکلتا ہے۔ جلد کے نیچے خون جم کر سرخ دھبے اور نشانات چھوڑ جاتا ہے۔ اس بیماری کا دورانیہ 6 سے 7 دن ہے لیکن بعض اوقات یہ جان لیوا شکل اختیار کر جاتی ہے۔

ڈینگی بخار سے بچاؤ کی نہ کوئی دوا ہے اور نہ ہی کوئی ویکسین اسے صرف حفاظتی امور سے روکا جاسکتا ہے۔طبی ماہرین کے مطابق ڈینگی بخار کی صورت میں احتیاط علاج سے بہتر ہے جس کی وجہ سے اس بخار میں مبتلا ہونے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔احتیاطی تدابیر کے طور پر اپنی خوراک میں سرکے اور پیاز کا استعمال بڑھادیں۔گھر میں مختلف جگہوں پر کافور رکھیں' کافور کو کسی تیل یا کریم میں شامل کر کے جسم پر لگائیں'اس سے مچھر قریب بھی نہیں آتے۔ڈینگی مچھروں سے بچاؤ کے لئے لیمن گراس کو گھروں میں رکھا جائے۔ پپیتے کا پودا ڈینگی مچھر سے بچاؤ کے لئے قدرتی ڈھال ہے'اس لئے ہر شہری کو پپیتے کا پودا اپنے گھروں میں جب کہ حکومت کو پارکوں اور شاہراہوں کے کنارے لگانے کا اہتمام کرنا چاہئے۔صاف پانی کی ٹنکی' بالٹی' ڈرم' کنستر' پھولدان' گملے کے نیچے رکھے ہوئے برتن اور بوتلوں میں رکھے گئے پودوں کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں تاکہ مچھر ان میں پرورش نہ پاسکیں۔مچھروں سے بچاؤ کے لئے کھڑکیوں اور دروازوں پر جالیاں لگوائیں۔طلوع اور غروب آفتاب کے اوقات میں جسم کے کھلے حصوں کو ڈھانپ کر رکھیں اور مچھر بھگاؤ لوشن (repellent) لگائیں۔گھروں میں مچھر مار اسپرے یا کوائل کا بھی استعمال کریں۔

ڈینگی بخار کے علاج کے لئے پپیتے کے پتوں پر دنیا کے بیشتر ممالک سری لنکا' ملائشیا' تھائی لینڈ' فلپائن' بھارت اور پاکستان میں متعدد سائنسی تحقیقات جاری ہیں' حال ہی میں آسٹریلیا کے شہر میلبورن میں ہونے والی کانفرنس میں بھی پپیتے کے پتوں سے ڈینگی کا علاج موضوع بحث رہا۔پپیتے کے پتوں میں معدنیات' حیاتین' انزائمز' غیر تکسیدی اجزاء کیروٹینائیڈز اور بائیوفلیوونائیڈز کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے۔ڈینگی بخار میں مبتلا افراد پپیتے کے تازہ پتوں کو اچھی طرح سے دھوئیں اور تھوڑے سے پانی کے ہمراہ بلینڈر میں پیس لیں۔اس میں سے ایک چائے کا چمچہ صبح دشام 3 دن تک مسلسل استعمال کریں۔یہ جوس 2 گھنٹوں کے بعد سے ہی پلیٹ لیٹس (platelets) بنانا شروع کردیتا ہے۔ڈینگی بخار سے مکمل شفایابی کے لئے سیب اور انار کا جوس یا پھل بھی ہمراہ استعمال رکھیں۔ڈینگی سے بچاؤ کے لئے بھی احتیاطی تدبیر کے طور پر بھی پپیتے کے پتوں کا جوس استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ڈینگی بخار کے لئے شہد بھی بہترین ہے۔ایک کھانے کا چمچہ شہد ایک پیالی نیم گرم پانی میں ملا کر صبح نہار منہ جبکہ دوپہر درات کھانے سے ایک گھنٹہ قبل استعمال کرنا چاہئے۔ پروپولس (رائل جیلی) شہد کی مکھی کے چھتے سے نکلتا ہے جو ایک طاقتور جراثیم کش ہے۔یورپ میں یہ عام دستیاب ہے'پاکستان میں ہم شہد نکالے ہوئے کسی چھتے سے حاصل کرسکتے ہیں۔اس چھتے کے 3 3 گرام کے ٹکڑے کاٹ لیں اور ایک ٹکڑا دن میں 4 مرتبہ چبا کر رس چوس لیں'اس سے رائل جیلی کی مطلوبہ مقدار حاصل ہوجائے گی۔اس سے قوت مدافعت بڑھ کر ڈینگی کے جراثیم کو نقصان پہنچانے سے روک دیتی ہے۔کالی مرچ' کلونجی' چراتہ اور افسنتین (پنساری کی دکان پر دستیاب ہیں) ہر ایک 10 گرام باریک پیس لیں اور اس میں سے ایک گرام دن میں 3 مرتبہ صبح دوپہر شام پانی کے ہمراہ پئیں۔ڈینگی بخار کے مریض اجوائن و پودینے کے پتوں کا قہوہ پئیں اور اپنی غذا میں حیاتین بڑھادیں۔چاول' مونگ کی دال' کھچڑی' شلجم' چقندر' گاجر' بند گوبھی' انگور' انار' سنگترہ' موسمبی اور میٹھے اس مرض میں مفید ہیں۔ قائداعظم یونیورسٹی اسلام آباد کی ایک تحقیق کے مطابق سیب کے جوس میں لیموں کے چند قطرے ڈالنے سے جسم میں پلیٹ لٹس کی تعداد میں خاطر خواہ اضافہ ہوجاتا ہے۔ ■

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

املی کھائیں

املی کا استعمال کھانوں کو پُرلطف بنانے اور خصوصاً مشروبات کو مزیدار بنانے کے لئے بکثرت کیا جاتا ہے لیکن املی کے طبی فوائد بھی کچھ کم نہیں ہیں۔ املی ہاضمے کو بہتر کرتی ہے اور قبض سے نجات دلاتی ہے۔ املی میں پایا جانے والا ٹارٹرک ایسڈ اور ریشہ بڑی آنت کے سرطان سے بچاتا ہے۔ املی کا گُودا خون میں کولیسٹرول کی زیادتی اور دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ املی میں حیاتین الف پایا جاتا ہے جو بصارت کو تقویت دیتا ہے اور آنکھوں کو خشکی سے بچاتا ہے۔ املی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے کئی طرح کی سوزش سے بچاتی ہے اور بخار میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ املی میں پائے جانے والے غیر تکسیدی اجزاء جلد کو سوزش سے بچاتے ہیں اور اسے تروتازہ اور صحتمند رکھتے ہیں۔

سیاہ کافی دانتوں کے لئے نہایت مفید

سائنسدانوں نے ایک حالیہ تحقیق میں معلوم کیا ہے کہ دیگر فوائد کے علاوہ بلیک کافی کو دانتوں کے لئے بھی مفید پایا گیا ہے۔ برازیل میں ہونے والی اس تحقیق نے انکشاف کیا ہے کہ چینی اور دودھ کے بغیر کافی کا مناسب استعمال دانتوں کو خراب اور کمزور ہونے سے بچاتا ہے۔ ریوڈی جنیرو کی فیڈل یونیورسٹی میں یہ تجربات کافی کے کین فورانامی بیجوں پر کئے گئے۔ ان بیجوں کو دنیا کی 30 فیصد کافی بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سائنسدانوں نے معلوم کیا کہ بلیک کافی دانتوں پر جراثیموں کی تہہ نہیں بننے دیتی جس کی وجہ سے دانتوں کو کیڑا نہیں لگتا۔ دانتوں کا کیڑا دانت خراب کرنے کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

چکوترے کھائیں موٹاپا بھگائیں

چکوترا دیکھنے میں موسمی جیسا ہوتا ہے لیکن جسامت میں ان سے بڑا ہوتا ہے۔ اس کے پھل کا چھلکا زرد جبکہ گُودا سُرخی مائل ہوتا ہے۔ یہ پھل ذائقے اور لذت کے ساتھ بے پناہ فوائد کا حامل ہے۔ طبی ماہرین اسے ذیابیطس کے مرض کے لئے بھی مفید قرار دیتے ہیں۔ چکوترے دل کو تقویت اور فرحت بخشتا ہے۔ یہ معدے کی تیزابیت اور گرمی کو دُور کرتا ہے۔ جگر کی خرابی کی صورت میں چکوترے کھائیں۔ تھکان اور بخار کو دُور کر کے پیاس بجھاتا اور بھوک لگاتا ہے۔ اس کا مسلسل استعمال چہرے پر سُرخی لاتا ہے۔ چکوترا خون صاف کرتا ہے چہرے سے کیل چھائیاں داغ اور دھبے دُور کرتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ اسے ذیابیطس کے مریض بے فکر ہو کر استعمال کر سکتے ہیں۔ بڑھتے ہوئے وزن کے مالک افراد مسلسل چکوترے کھائیں تو موٹاپا بھاگ جاتا ہے۔ چکوترے کو چھیل کر کاشیں بنا کر ہلکا نمک اور مرچ سیاہ چھڑک کر استعمال کریں۔ اگر نمک سے پرہیز ہو تو بغیر نمک استعمال میں لائیں۔ ■

Mutton Cauliflower

Ingredients:

Mutton	½ kg
Cauliflower (only flowers)	1 head
Red chilli powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Onions (finely cut)	2
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	1 bunch + for sprinkling
Small green chillies (whole)	4
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Cook mutton, water, onions, ginger/garlic, red chillies, turmeric and salt till tender.
- Add cauliflower; fry; add remaining ingredients; fry lightly; keep on dum.
- Dish out; sprinkle coriander; serve.

گوبھی گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پھول گوبھی (صرف پھول)	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹی ہوئی)	ایک گڈی + چھڑکنے کے لئے
ثابت چھوٹی والی ہری مرچیں	4 عدد
گرم پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں گوشت' پانی' پیاز' لہسن ادرک' لال مرچ' ہلدی اور نمک ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں گوبھی ڈال کر ہلکا سا بھونیں' پھر باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار گوبھی ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

Mayo Fried Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	4
Mayonnaise	1 cup
Breadcrumbs	2 cups
Eggs (beaten)	5
Cornflour	½ cup
Refined flour	½ cup
Mustard powder	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Sugar	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Potatoes (fried)	as accompaniment

Method:

- Mix mayonnaise, red chillies, mustard powder, garlic, sugar, black pepper, cornflour, flour, baking powder and salt in a bowl.
- Coat breast pieces first with mayonnaise, then eggs and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry breast pieces golden one at a time, from both sides; dish out with potatoes.

مایوفرائیڈ چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	4عدد
مایونیز	ایک پیالی
ڈبل روٹی کا چورہ	2پیالی
انڈے (پھینٹے ہوئے)	5عدد
کارن فلور	½ پیالی
میدہ	½ پیالی
مسٹرڈ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
آلو (تلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مایونیز' لال مرچ' مسٹرڈ پاؤڈر' لہسن' چینی' کالی مرچ' کارن فلور' میدہ' بیکنگ پاؤڈر اور نمک ملائیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے مایونیز' پھر انڈے اور ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ایک ایک مرغی کا سینہ فرائنگ پین میں دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار مرغی آلوؤں کے ہمراہ پیش کریں۔

Ginger Mutton Curry

Ingredients:

Mutton	½ kg
Lemon juice	2 tbsp
Onions (finely cut)	2
Green chillies	10
Yogurt (whipped)	½ cup
Turmeric powder	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp + for sprinkling
Hot water	½ cup
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

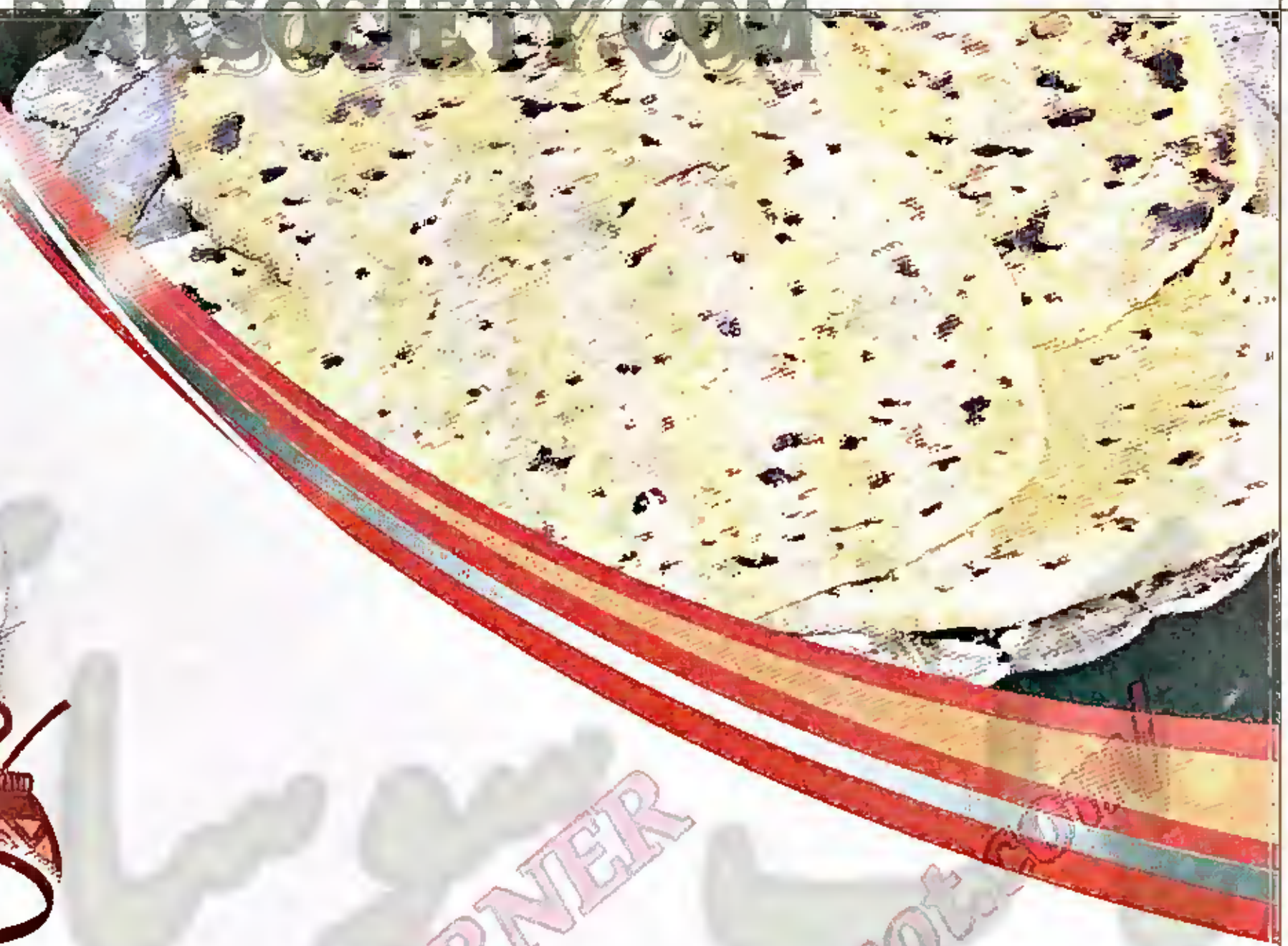
- Heat oil in a pot; fry onions galden.
- Add mutton, ginger/garlic, turmeric, and salt; cook till dry.
- Add water; cook till meat is tender; add yogurt cook till oil separates.
- Add pepper, green chillies, ginger and lemon; keep on dum; dish out.
- Garnish with ginger; serve.

جنجر مٹن کری

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں	10 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کے لئے
گرم پانی	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں گوشت، لہسن ادرک، ہلدی اور نمک ڈال کر گوشت کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں پانی شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں، پھر دہی ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ اس میں کالی مرچ، ہری مرچ، ادرک اور لیموں ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار مٹن ادرک چھڑک کر پیش کریں۔

Gram Flour Rotiyan (tortillas)

Ingredients:

Gram flour (sieved)	1 kg
Whole-wheat flour (sieved)	2 cups
Mint (chopped)	1 bunch
Red chilli powder	½ tbsp
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Cumin seeds	½ tsp
Green chillies (chopped)	4
Salt	to taste
Clarified butter	½ cup

Method:

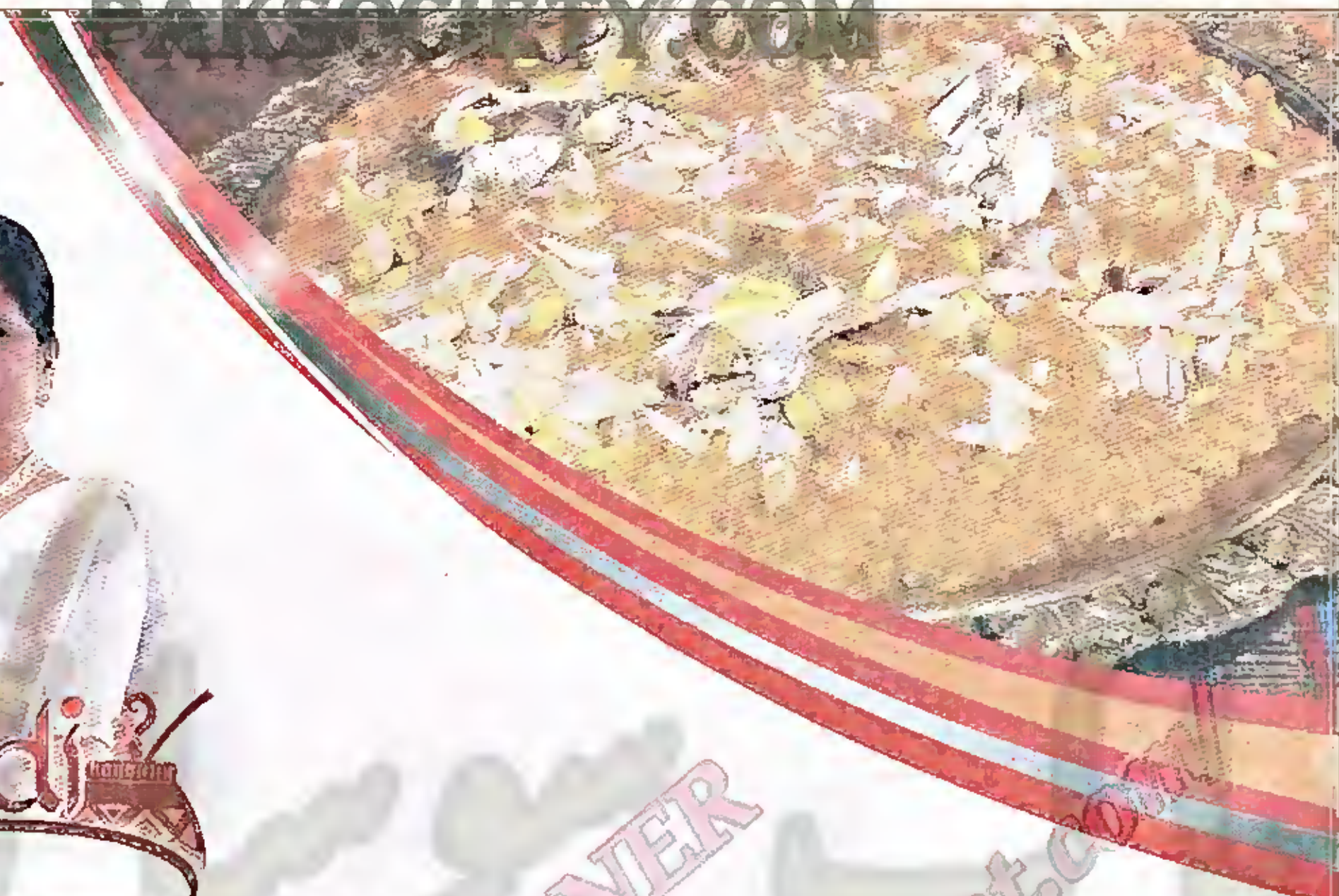
- Mix all ingredients except clarified butter; knead with luke-warm water into dough slightly harder than normal dough; set aside for a little while.
- Roll out into small tortillas; roast on an iron griddle from both sides; remove.
- Apply clarified butter on top; serve hot.

بیسن کی روٹیاں

اجزاء:

بیسن (چھنا ہوا)	ایک کلو
آٹا (چھنا ہوا)	2 پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
پسی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
سفید زیرہ	½ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
گھی	½ پیالی

ترکیب:

بیسن میں علاوہ گھی باقی تمام اجزاء نیم گرم پانی ڈال کر عام آٹے کی نسبت تھوڑا سخت گوندھ لیں۔ اسے تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کی چھوٹی روٹیاں بیل لیں' انہیں توے پر دونوں جانب سے سینکیں' پھر اُتار کر گھی لگائیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Egg Halwa

Ingredients:

Eggs	8
Whole dried milk	½ kg
Green cardamoms	8
Sugar	2 cups + 1 tbsp
Orange food coloring	a pinch
Pistachios (boiled and peeled)	15
Almonds (boiled and peeled)	15
Clarified butter	2 cups
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Mix cardamoms and 1 tbsp sugar; grind.
- Mix eggs with dried milk, sugar, food colour and cardamoms; beat with an electric beater; add clarified butter.
- Fry in a wok while stirring vigorously.
- When clarified butter begins to separate fry lightly till well mixed; dish out.
- Garnish with almonds, pistachios and silver leaves; serve.

انڈوں کا حلوہ

اجزاء:

انڈے	8 عدد
کھویا	½ کلو
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
چینی	2 پیالی + ایک کھانے کا چمچہ
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
پستے (اُبلے اور چھلے ہوئے)	15 عدد
بادام (اُبلے اور چھلے ہوئے)	15 عدد
گھی	2 پیالی
چاندی کے ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

الائچیوں کو ایک کھانے کا چمچہ چینی ملا کر پیس لیں۔ انڈوں میں کھویا' چینی' زردے کا رنگ اور الائچیاں ملائیں۔ انہیں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کرلیں' پھر گھی ملالیں۔ اس آمیزے کو کڑاہی میں ڈالیں اور تیز تیز چمچہ چلاتے ہوئے بُھونیں۔ گھی علیحدہ ہونے لگے تو تمام اجزاء یکجان ہونے تک آہستہ آہستہ بُھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اس پر بادام اور پستے چھڑک دیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔

LIVE@9NINE

Upside-down Pasta

Ingredients:

Chicken mince	250 grams
Posta (boiled)	2 cups
Spinoch (chapped)	100 grams
Potatoes (chapped)	2
Carrots (chopped)	2
Copsicum (copped)	1
French beons (chopped)	100 grams
Block pepper (crushed)	½ tsp
Garlic/ginger (chopped)	1 tbsp
Oregano	½ tsp
Tomotoes (chopped)	3
Tomoto ketchup	1 tbsp
Red chilli powder	½ tsp
Mazzarella cheese (grated)	150 grams
Eggs	2
Flour	5 tbsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp + far brushing
Carrats (finely cut)	for garnishing

Method:

- Melt butter in a pot; add mince, ginger/gorlic; fry.
- Add tomatoes, potatoes, carrots, capsicum, spinoch, french beans, ketchup, red chillies, oregono, posta, block pepper, ond salt; cook for a few minutes ond remove from flame.
- Add cheese and eggs; brush butter on a Pyrex dish; sprinkle flour on top; odd mince.
- Boke in a pre-heated oven to 200°C for 15 minutes; remove; invert Pyrex dish on a serving dish, and remove the Pyrex dish.
- Gornish posto with carrots; serve.

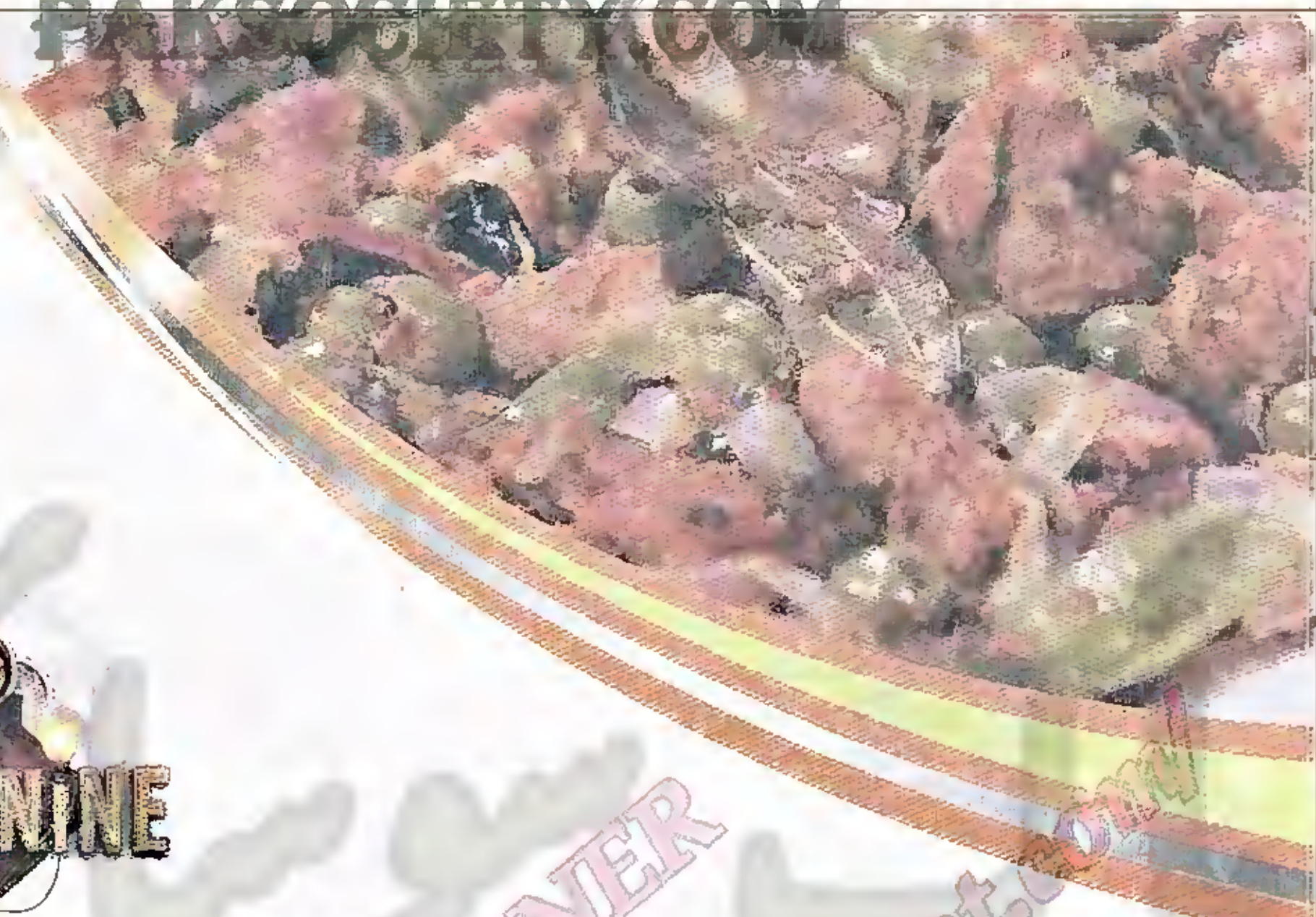
اپ سائیڈ ڈاؤن پاستا

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	250 گرام
پاستا (اُبلا ہوا)	2 پیالی
پالک (چوپ کی ہوئی)	100 گرام
آلو (چوپ کیے ہوئے)	2 عدد
گاجر (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
فرنچ بینز (چوپ کی ہوئی)	100 گرام
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	3 عدد
ٹماٹو کیچپ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
موزریلا پنیر (کدوکش)	150 گرام
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
میدہ	5 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	3 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لیے
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں مکھن پگھلا کر لہسن ادرک اور قیمہ بھونیں۔ اس میں ٹماٹر' آلو' گاجر' شملہ مرچ' پالک' فرنچ بینز' ٹماٹو کیچپ' لال مرچ' اوریگانو' کالی مرچ اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں اور چولہا بند کردیں۔ اس میں پنیر اور انڈے ملالیں۔ پائریکس کی ایک ڈش کو مکھن سے چکنا کریں' اس پر میدہ چھڑکیں اور مرغی کا آمیزہ ڈال دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار پاستا ڈش پر اُلٹا کر کے نکالیں اور گاجر سے سجادیں۔

LIVE@9NINE

Meat with Onion and Olives

Ingredients:

Mutton	½ kg
Onions (finely cut)	4
Yogurt (whipped)	250 grams
Bay leaves	3
Dried round, red chillies	10
Green chillies (whole)	10
Ginger/garlic (chopped)	2 tbsp
Cinnamons	3 sticks
Cloves (powdered)	3
Nutmeg and mace	½ tsp
Cardamoms	4
Black pepper (whole)	1 tsp
Olives	½ cup
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions till colour changes; add all spices.
- When smell emerges add meat; fry; add garlic/ginger, and yogurt; fry.
- Add water and cook till meat is tender.
- Add green chillies, olives and salt; cook till oil separates; dish out and serve.

پیاز اور زیتون والا گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
تیج پتے	3 عدد
سوکھی گول لال مرچیں	10 عدد
ثابت ہری مرچیں	10 عدد
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
دارچینی	3 ڈنڈیاں
لونگیں	3 عدد
پسی ہوئی جائفل جاوتری	½ چائے کا چمچہ
بڑی الائچیاں	4 عدد
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
زیتون	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں سوکھے مصالحے شامل کریں۔ خوشبو آنے لگے تو گوشت ڈال کر بھونیں' پھر لہسن ادرک اور دہی ڈال کر چند منٹ تک مزید بھونے کے بعد پانی ڈالیں اور گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ہری مرچیں' زیتون اور نمک ملا کر تیل اوپر آنے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

LIVE@9NINE

Steamed Fish

Ingredients:

Fish (whale)	1½ kg
Cornflaur	2 tbsp
Gorlic paste	3 tbsp
Tolhar chilli powder	4 tbsp
Dried raund chillies (powdered)	2 tbsp
Turmeric powder	2 tbsp
Caram seed (powdered)	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Mustord seeds (crushed)	1 tsp
Lemon juice	½ cup
Solt	to taste
Olive oil	2 tbsp
Lettuce leaves	for decorotion
Fresh carionder, ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Moke cuts on fish with knife; marinate with lemon juice, gorlic ond salt; set oside for 15 minutes.
- Mix remaining ingredients in o bowl; coot fish thoroughly with the batter.
- Wrap fish in on oluminum foil; steam for 20 – 25 minutes.
- Decarote dish with lettuce; ploce fish an top; gornish with coriander and ginger; serve.

دَم کی مچھلی

اجزاء:

سالم مچھلی	1½ کلو
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی تلہار مرچیں	4 کھانے کے چمچے
سوکھی گول گول مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی اجوائن	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا رائی دانہ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	سجانے کے لئے
ہرا دھنیا' ادرک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی پر چھری کی مدد سے نشان لگائیں۔ اس پر لیموں کا رس' لہسن اور نمک لگا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس آمیزے کو مچھلی پر اچھی طرح سے لگائیں۔ مچھلی کو المونیم فوائل میں لپیٹیں اور اسے 20 سے 25 منٹ کے لئے اسٹیم کر لیں۔ ڈش کو سلاد پتے سے سجائیں' اس پر مچھلی رکھیں' اس پر ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک دیں۔

نوٹ: مچھلی کو تلا بھی جا سکتا ہے اور بیک بھی کیا جا سکتا ہے۔

LIVE@9NINE

Grilled Chicken Balls with Red Sauce

Chicken balls ingredients:

Chicken mince	700 grams
Eggs	2
Garlic (chopped)	10 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
White pepper powder	1 tsp
Breadcrumbs	1 cup
Green chillies	5
Spring onions	4 sticks
Chinese salt	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Green chillies, cucumber, tomatoes, lemons	for piercing

Sauce Ingredients:

Red sauce	4 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Honey	2 tbsp
Chicken stock	½ cup
Oil	2 tbsp

Method:

- Chop chicken ball ingredients in a chopper; shape into small balls. Pierce a spring onion pieces, meatballs, followed by another spring onion onto wooden skewers.
- Heat little oil in a frying pan; fry skewers from all sides; dish out.
- Heat oil in a saucepan; cook red sauce for a few minutes; add honey, stock, and lemon juice; cook till thick; pour sauce on chicken balls.
- Pierce cucumber, tomato, lemon or green chillies at the begining and end of each skewer.

گرلڈ چکن بالز ود ریڈ ساس

کوفتوں کے اجزاء

مرغی کا قیمہ	700 گرام
انڈے	2 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	10 جوے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
ہری مرچیں	5 عدد
ہری پیاز	4 ڈنڈیاں
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے
ہری مرچیں' کھیرا' ٹماٹر' لیموں	لگانے کے لیے

ساس کے اجزاء:

ریڈ ساس	4 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
شہد	2 کھانے کے چمچے
مرغی کی یخنی	½ پیالی
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چوپر میں کوفتوں کے تمام اجزاء یکجان کرلیں۔اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنائیں۔ لکڑی کی سیخوں کے شروع اور آخر میں ایک ایک ہری پیاز کا ٹکڑا لگائیں اور درمیان میں کوفتے لگادیں۔فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔سیخوں کو اُلٹ پلٹ کرکے پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ساس پین میں تیل گرم کرکے ریڈ ساس چند منٹ پکائیں۔اس میں شہد' یخنی اور لیموں کا رس ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔مزیدار ساس کوفتوں پر لگادیں۔سیخوں کے شروع اور آخر میں ہری پیاز یا ٹماٹر یا لیموں یا ہری مرچیں لگادیں۔

LIVE@9NINE

Fish and Vegetable Sizzling Platter

Fish ingredients:

Fish fillets	700 grams
Garlic paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	6 cloves
Onion (finely cut)	1
Chilli garlic sauce	1 cup
Brown sugar	2 tbsp
Chinese salt	½ tsp
Refined flour	½ cup
Sesame oil	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Vegetable ingredients:

French fries, mixed vegetables (cut and boiled)	200 grams
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	to taste
Butter	3 tbsp

Method:

- Cube fish fillets; marinate with garlic paste, flour and salt; set aside for a few minutes.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden; remove.
- Heat sesame oil in a wok; add onion, garlic, chilli garlic sauce, Chinese salt, brown sugar and salt; cook for a few minutes.
- Add fish; remove from flame.
- Heat butter in separate frying pan; add vegetables, black pepper and salt; cook for a few minutes; remove.
- Heat a sizzling platter; place fish on one side and vegetables and fries on the other; serve.

مچھلی اور سبزیوں کا سیزلنگ پلیٹر

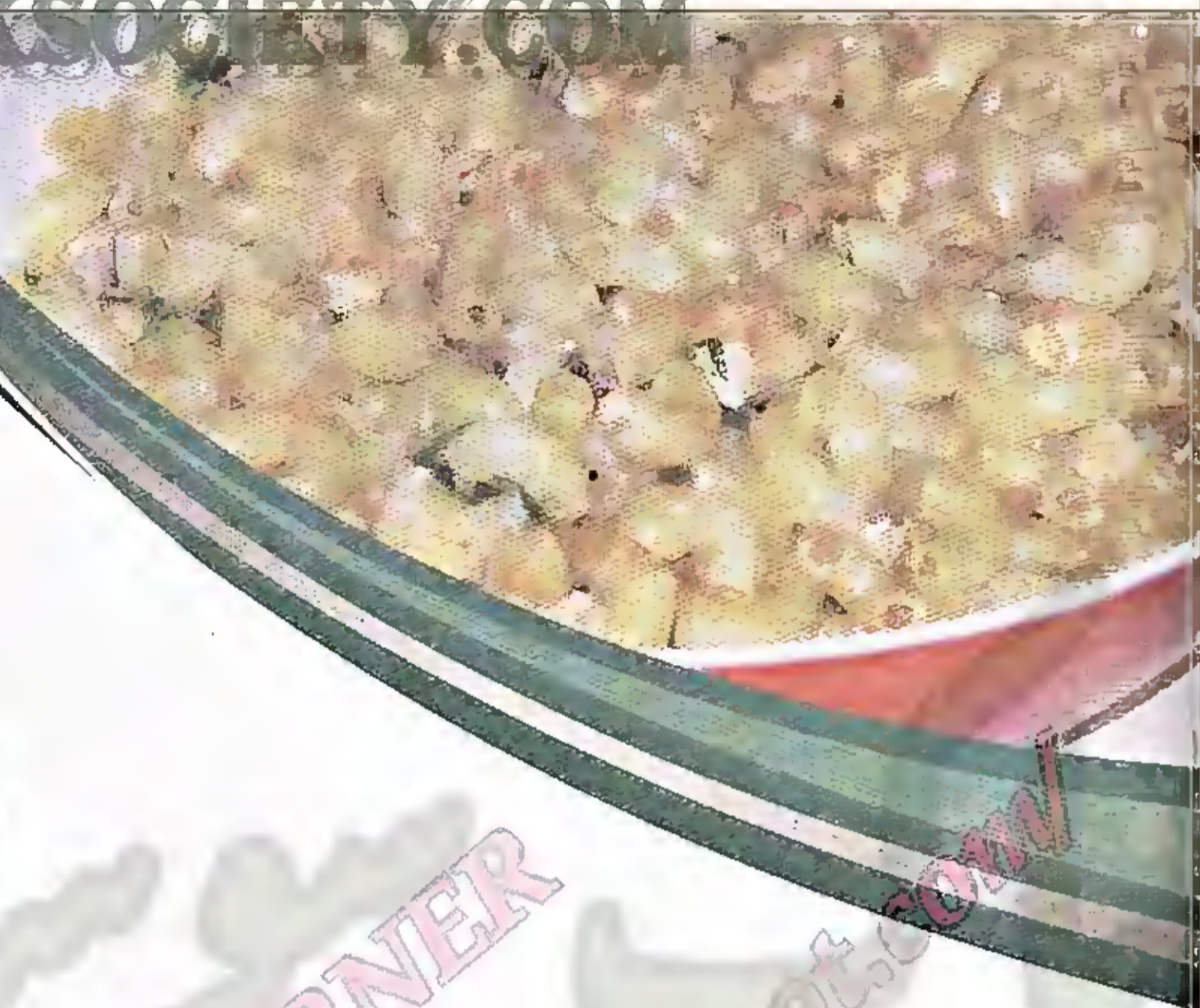
مچھلی کے اجزاء:

مچھلی کے فلے	700 گرام
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	6 جوے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
چلی گارلک ساس	ایک پیالی
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
چائنیز نمک	½ چائے کا چمچہ
میدہ	½ پیالی
تل کا تیل	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے

سبزیوں کے اجزاء:

فرنچ فرائز' ملی جلی سبزیاں (کٹی اور اُبلی ہوئی)	200 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مچھلی کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر اُن پر پسا ہوا لہسن' میدہ اور نمک ملا کر چند منٹ تک رکھیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں تل کا تیل گرم کریں' اس میں پیاز' لہسن' چلی گارلک ساس' چائنیز نمک' براؤن چینی اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں' اس میں مچھلی ملا کر چولہا بند کردیں۔ ایک علیحدہ فرائنگ پین میں مکھن گرم کریں' اس میں سبزیاں' کالی مرچ اور نمک چند منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سیزلنگ پلیٹر کو گرم کریں' اس کے ایک طرف مچھلی' دوسری طرف سبزیاں اور فرائز رکھ کر پیش کریں۔

Achari (pickled) Macaroni

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Macarani (boiled)	2 cups
Onian (finely cut)	1
Garlic paste	1 tbsp
Ginger paste	1 tbsp
Yagurt (whipped)	1 ½ cups
Green chillies (finely cut)	4
Achari masala (packaged)	1 tbsp
Water	½ cup
Salt	1 tbsp
Oil	8 tbsp

Method:

- Heat ail in a frying pan; fry anian, ginger and garlic.
- Add chicken, achori masala and water; cook till chicken is tender.
- Add yogurt, green chillies and salt; fry on high flame; add macaroni; dish aut and serve.

اچاری میکرونی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 300 گرام
میکرونی (اُبلی ہوئی) 2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
پسا ہوا لہسن ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا ادرک ایک کھانے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی) 1½ پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 4 عدد
اچاری مصالحہ (پیکٹ والا) ایک کھانے کا چمچہ
پانی ½ پیالی
نمک ایک کھانے کا چمچہ
تیل 8 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے پیاز، لہسن اور ادرک ڈال کر بھونیں۔ اس میں مرغی، اچاری مصالحہ اور پانی ڈال کر مرغی گلنے تک پکائیں۔ اس میں دہی، ہری مرچ اور نمک ملا کر تیز آنچ پر بھونیں پھر میکرونی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Thai-Style Red Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (baneless)	½ kg
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Sovaury sriracha sauce	2 tbsp
Sweet chilli sauce	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Hoisin sauce	1 tbsp
Cocanut milk	2 tbsp
Oil	far frying

Method:

- Morinate chicken with sriracha sauce, saya sauce, haisin sauce, sweet chilli sauce and coconut milk; set aside far ½ hour.
- Pierce ane anian cube, a piece of chicken, capsicum cube ond anather piece of chicken an a wooden skewer; repeat process.
- Moke mare skewers in lhe some way.
- Heot little oil in a frying pan; fry skewers fram all sides; serve hot.

تھائی طرز کے لال کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوکو کٹی ہوئی)	ایک عدد
ساوری سری راچا ساس	2 کھانے کے چمچے
سوئٹ چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
ہوئزن ساس	ایک کھانے کا چمچہ
ناریل کا دودھ	2 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر ساوری سری راچا ساس' سویا ساس' ہوئزن ساس' سوئٹ چلی ساس اور ناریل کا دودھ ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخ پر ایک پیاز کا ٹکڑا' ایک مرغی کی بوٹی' ایک شملہ مرچ اور ایک مرغی کی بوٹی لگا کر اس عمل کو دہرا دیں۔ اسی انداز میں باقی بوٹیوں کی بھی سیخیں تیار کرلیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں۔ سیخیں اس پر الٹ پلٹ کر کے پکائیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Soya Lentil

Ingredients:

Yellow lentils (sooked)	250 grams
Soya (chopped)	1 cup
Red chilli powder	1 tsp
Gorlic paste	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin seeds	½ tsp
Onion (finely cut)	½ cup
Dried, round red chillies	6
Tomatoes (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	2
Solt	1 tsp
Oil	¼ cup
Green chillies, tomoto, lemon	for garnishing

Method:

- Boil lentils in a pot.
- Add red chillies, garlic, turmeric, cumin ond solt; cook till dry.
- Heat oil in o wok; fry onion, red chillies, tomatoes ond green chillies.
- Add lentils ond soya; keep on dum.
- Dish out; garnish with green chillies, tomoto and lemon; serve.

سویا دال

اجزاء:

مونگ کی دال (بھیگی ہوئی)	250 گرام
سویا (چوپ کیا ہوا)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
ہری مرچیں، ٹماٹر، لیموں	سجانے کے لئے

ترکیب:

دال کو دیگچی میں ڈال کر اُبال لیں۔ اس میں لال مرچ، لہسن، ہلدی، زیرہ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز، لال مرچیں، ٹماٹر اور ہری مرچیں تلیں۔ اس میں دال اور سویا ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال ڈش میں نکالیں، اسے ہری مرچوں، ٹماٹر اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

Mince and Fries Casserole

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Pototoes (cut lengthwise)	2 cups
Onions (finely cut)	1 cup
Refined flour	2 tbsp
Tomato puree	½ cup
Cheddar cheese (groted)	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Mustord powder	½ tsp
Worcestershire souce	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions for 5 minutes.
- Add mince, pepper, chillies, mustord, Worcestershire sauce, tomoto purée and salt; cook till dry.
- Add flour. Remove from flome.
- Brush oil on a pyrex dish; loyer with mince; sprinkle cheese on top. Loyer with pototoes.
- Bake in o pre-heated oven ot 180° C for 20 minutes; remove.

قیمے اور فرائز کا کیسرول

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
آلو (لمبائی میں کٹے ہوئے)	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
میدہ	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو پیوری	½ پیالی
چیڈر پنیر (کدوکش)	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پاؤڈر	½ چائے کا چمچہ
ووسٹر شائر ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں قیمہ' کالی مرچ' لال مرچ' مسٹرڈ پاؤڈر' ووسٹر شائر ساس' ٹماٹو پیوری اور نمک ڈال کر قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں میدہ ملائیں اور چولہا بند کردیں۔ پائریکس کی ڈش کو چکنا کریں' اس میں قیمہ بچھادیں' اس پر پنیر چھڑکیں' اس کے اُوپر آلوؤں کی تہہ بچھائیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

Coconut Macaroons

Ingredients:

Desiccoted coconut	3 cups
Egg whites	3
Sugor	1 ¼ cups
Coconut essence	½ tsp
Cornflour	2 tbsp
Pink food colour	few drops
Oil	for brushing

Method:

- Beat egg whites in a bowl with on electric beater.
- Groduolly odd sugar and beot.
- Add essence ond food colour.
- Mix coconut with cornflour; groduolly odd to egg whites while beoting with on electric beoter.
- When oll ingredients are blended well; beot with a spoon.
- Line o baking tray with aluminum foil; brush with oil.
- Drop spoonfuls of botter on the troy ot intervols.
- Boke in o pre-heoted oven ot 120° C for 1 hour.
- Allow to cool; dish out; serve.

ناریل کے میکرونز

اجزاء:

پسا ہوا ناریل	3 پیالی
انڈے کی سفیدیاں	3 عدد
چینی	1¼ پیالی
ناریل کا ایسنس	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
کھانے کا گلابی رنگ	چند قطرے
تیل	چکنا کرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں الیکٹرک بیٹر کی مدد سے سفیدیوں کو پھینٹیں۔ اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے چینی شامل کرتے جائیں۔ اس میں ایسنس اور کھانے کا رنگ بھی ملا دیں۔ ناریل میں کارن فلور شامل کریں اور الیکٹرک بیٹر چلاتے ہوئے اسے تھوڑا تھوڑا کر کے سفیدیوں میں شامل کر دیں۔ جب سب اجزاء اچھی طرح مل جائیں تو چمچے کی مدد سے ملائیں۔ بیکنگ ٹرے پر المونیم فوائل سیٹ کریں' اسے تیل سے چکنا کریں۔ ایک چمچے کی مدد سے ناریل کا آمیزہ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھتے جائیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 120°C پر ایک گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے ڈش میں نکال کر پیش کریں۔

Balochi Dry Beef

Ingredients:

Beef	1 kg
Yogurt	¼ cup
Turmeric powder, coriander powder	1 tbsp eoch
Cumin powder	1 tbsp
Green cordomoms (powdered)	¼ tsp
Cinnamons	2 sticks
Block pepper (crushed)	1 tsp
Cloves	5
Garlic/ginger poste	4 tbsp
Onions (finely cut)	2
Green chillies	10
Fresh coriander, mint	½ bunch eoch
Spring onions	½ cup
Woter	2 cups
Salt	to toste
Clarified butter	¼ cup
Onion, tomoto	(finely cut) for garnishing

Method:

- Blend cumin, cordamoms, cinnomons, cloves, ginger/gorlic ond salt in a blender.
- Boil meat with water in a pot; add coriander, tumermiric, pepper, ond blended ingredients; cook till dry.
- Blend mint, spring onions, green chillies ond yogurt in o blender.
- Heat clarified butter in a seperote pot; fry onions golden; keep oside. Add meat to the some pot. Fry for o few minutes.
- Add fried onion and yogurt mixture; cook till dry; dish out.
- Garnish with onion ond tomato; serve.

بلوچی سُوکھا گوشت

اجزاء:

گائے کا گوشت	ایک کلو	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
دہی	¼ پیالی	ہری مرچیں	10 عدد
پسی ہوئی ہلدی' پسا ہوا دھنیا	ایک ایک کھانے کا چمچہ	تازہ دھنیا' پودینہ	½' ½ گڈی
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ	ہری پیاز	½ پیالی
پسی ہوئی چھوٹی الائچی	¼ چائے کا چمچہ	پانی	2 پیالی
دارچینی	2 ڈنڈیاں	نمک	حسب ذائقہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ	گھی	¼ پیالی
لونگیں	5 عدد	پیاز' ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے
پسا ہوا لہسن ادرک	4 کھانے کے چمچے		

ترکیب:

بلینڈر میں زیرہ' الائچی' دارچینی' لونگیں' لہسن ادرک اور نمک یکجان کرلیں۔ دیگچی میں گوشت اور پانی ڈال کر اُبالیں۔ اس میں دھنیا' ہلدی' کالی مرچ اور پسا ہوا مصالحہ ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ بلینڈر میں پودینہ' ہری مرچیں' ہری پیاز اور دہی یکجان کرلیں۔ ایک علیحدہ دیگچی میں گھی گرم کریں' اس میں پیاز تل کر پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی دیگچی میں گوشت ڈالیں' اسے چند منٹ بھُونیں' اس میں تلی ہوئی پیاز اور دہی کا آمیزہ ملا کر پانی خشک ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار گوشت پیاز اور ٹماٹر سے سجادیں۔

Pot Roast with Sweet Potatoes

Ingredients:

Sweet potatoes	½ kg
Tamarind pulp	1 cup
Chaat masala	1 tsp
Dried raw manga	1 tsp
Green chilli	1
Fresh cariander	2 tbsp
Salt	¼ tsp
Fresh coriander, spring onian, green chillies	far garnishing

Method:

- Bail, peel and cube sweet potatoes.
- Blend chillies and coriander in a blender.
- Mix sweet patatoes, tamarind pulp, blended masala, raw manga, chaat masala and salt in a bawl; dish aut.
- Garnish with cariander, spring onian and green chillies; serve.

پوٹ روسٹ شکرقندی

اجزاء:

شکرقندی	½ کلو
املی کا گودا	ایک پیالی
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چچہ
امچور	ایک چائے کا چچہ
ہری مرچ	ایک عدد
ہرا دھنیا	2 کھانے کے چچے
نمک	¼ چائے کا چچہ
ہرا دھنیا' ہری پیاز' ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

شکرقندی کو اُبال کر چھیلیں اور اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ بلینڈر میں ہری مرچ اور ہرا دھنیا یکجان کرلیں۔ ایک پیالے میں شکرقندی' املی کا گودا' پسا ہوا مصالحہ' امچور' چاٹ مصالحہ اور نمک ملا لیں۔ اسے ہرے دھنیے' ہری پیاز اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

TUK TUK RICE

Ingredients:

Raw rice (crushed)	1 cup
Chickpeas flour	½ cup
Onion (chapped)	¼ cup
Ginger (chapped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander (chapped)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Add luke-warm water to make a thick batter.
- Heat oil in a wok; fry small fritters golden; dish out; serve.

چاولوں کے ٹک ٹک

اجزاء:

کچے چاول (موٹے کٹے ہوئے)	ایک پیالی
چنے کا آٹا	½ پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	¼ پیالی
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملالیں۔ اس میں نیم گرم پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس کے چھوٹے چھوٹے پکوڑے سنہری تل کر نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Tawa Chicken Roll

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Chicken liver and heart	250 grams
Tortillas (chapatiyan)	4
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Hot spices powder	2 tsp
Cumin seeds	½ tsp
Tamarind pulp	2 tsp
Dried fenugreek leaves	2 tsp
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	4
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

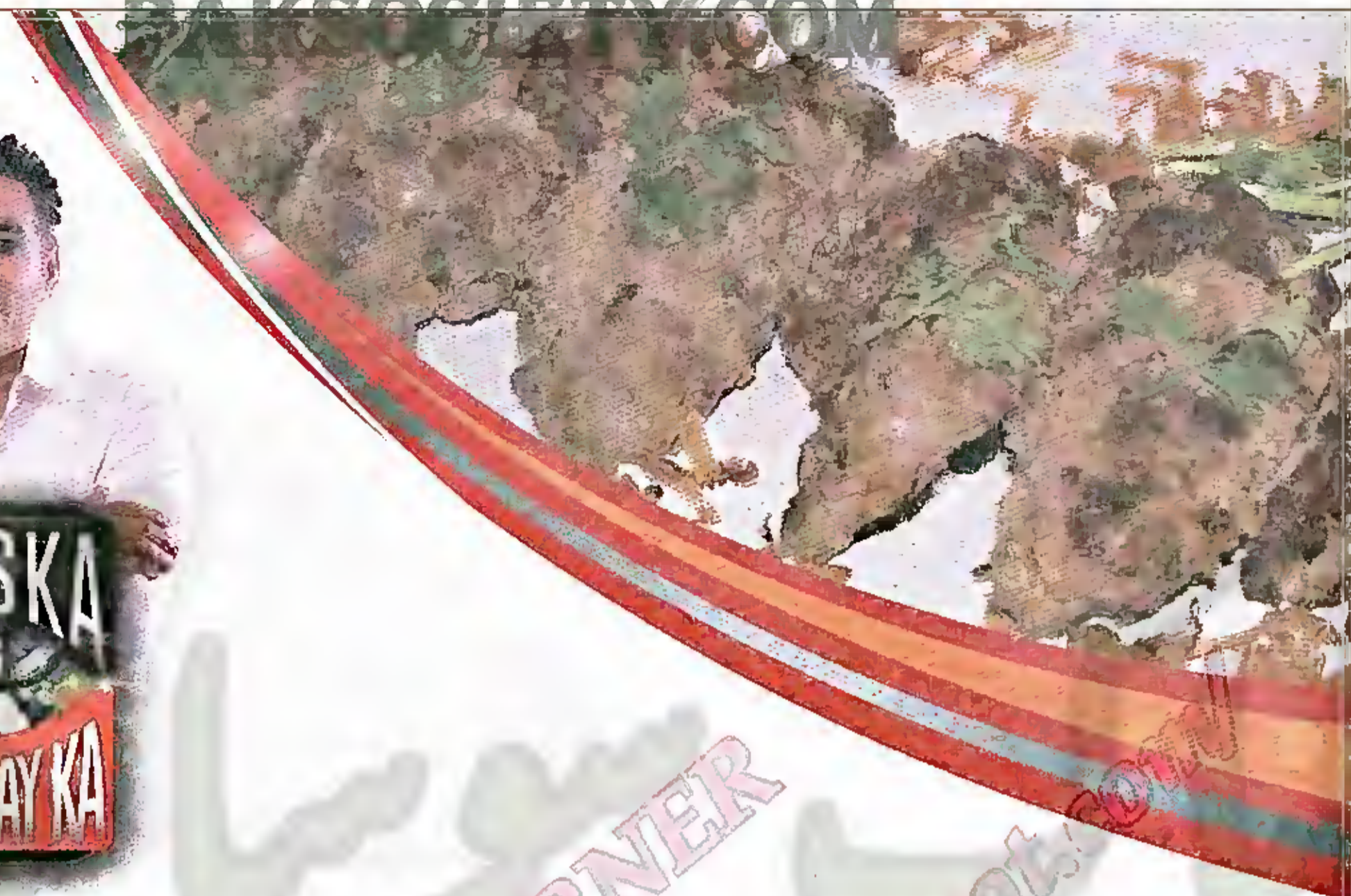
- Heat oil on an iron griddle; fry garlic and ginger.Add chicken, liver and heart; fry.
- Add water; cook till tender.
- When oil seporates, add chilli powder, crushed chillies, turmeric, hot spices, cumin, tamarind pulp, fenugreek, onion, tomato, salt and green chillies.
- Place some chicken in the centre of a tortilla; roll over.
- Repeat process to make more rolls; dish out.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

تواچکن رول

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	250 گرام
مرغی کی کلیجی اوردل	250 گرام
چپاتیاں	4عدد
پساہوالہسن ادرک	ایک کھانے کاچمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاچمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاچمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کاچمچہ
پساہواگرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کاچمچہ
املی کاگودا	2چائے کے چمچے
قصوری میتھی	2چائے کے چمچے
پیاز(باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر(باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں(باریک کٹی ہوئی)	4عدد
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرادھنیا'لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

توے پرتیل گرم کرکے لہسن ادرک بھونیں۔اس میں مرغی' کلیجی اوردل چندمنٹ مزید بھونیں' پھر پانی ملاکرمرغی کی بوٹیاں گلنے تک پکائیں۔تیل علیحدہ ہوجائے توکٹی اورپسی ہوئی لال مرچ' ہلدی' گرم مصالحہ' سفید زیرہ' املی کاگودا' میتھی' پیاز' ٹماٹر' ہری مرچیں اورنمک ملائیں۔ایک روٹی کے درمیان میں تھوڑا سا مرغی کاآمیزہ رکھیں۔اسے لپیٹ لیں۔اس عمل کودہراتے ہوئے باقی رولز بھی تیارکرلیں۔مزیدار رولز ہرے دھنیے اورلیموں کے قتلوں سے سجاکرپیش کریں۔

Oriental Beef Kebab

Ingredients:

Beef mince	¼ kg
Lamb mince	¼ kg
Onion (finely cut)	½ cup
Mint (chapped)	¼ cup
Parsley (chapped)	¼ cup
Hat spices pawder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tbsp
Leman juice	1 tsp
Eggs	2
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Fresh cariander, fried onion	for sprinkling

Method:

- Mix all ingredients except oil in a chapper; with a wet palm, shape mince into lang kebabs.
- Heat ail in a frying pan; carefully fry kebabs from all sides an law flame; dish out.
- Garnish with fresh coriander and fried anian; serve.

اورینٹل بیف کباب

اجزاء:

گائے کا قیمہ	¼ کلو
دنبے کا قیمہ	¼ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	¼ پیالی
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ
انڈے	2 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، تلی ہوئی پیاز	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ ہتھیلی گیلی کرکے اس میں تھوڑا سا آمیزہ لیں اور اس کے لمبوترے کباب بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب اس میں ترتیب سے رکھیں۔ اسے ہلکی آنچ پر اُلٹ پلٹ کرکے پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب ہرا دھنیا اور پیاز چھڑک کر پیش کریں۔

Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (cut lengthwise)	½ kg
Tomato ketchup	1 cup
Chicken stack	1 cup
Capsicums (cut into thin strips)	2
Green chillies (cut into thin strips)	10
Cornflour (made into paste with water)	1 tsp
Garlic (chapped)	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Saya sauce	2 tbsp
Salt	½ tsp
Sesame ail	1 tbsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Marinate chicken with sesame oil and salt; leave avernight.
- Heat oil in a wok; fry garlic; add chicken and fry till colour changes; add stock.
- Bring to boil; add pepper.
- Gradually add cornflaur while stirring; add remaining ingredients and cook far a few minutes; dish out.

مرچوں والی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے (لمبائی میں کٹے ہوئے)	½ کلو
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
شملہ مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی پر تل کا تیل اور نمک ملا کر رات بھر کے لئے رکھیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے لہسن بھونیں۔ اس میں مرغی ملا کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں' پھر یخنی ڈالیں۔ اُبال آجائے تو کالی مرچ شامل کردیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کرکے چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور ملائیں' پھر باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔

وٹامن E سے بھرپور

قدرتی عمل تکسید کو وٹامن E کی دونوں اقسام ٹوکیوفیرول اور ٹوکوٹرائینول کینسر پیدا کرنے والے ایٹموں کے گروہ سے لڑتے ہیں۔ یہ خون میں کولیسٹرول لیول کو کم کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔

اوور یزانول زیادتی

یہ ایک طاقتور عمل تکسید کو روکنے والا عمل ہے جو کہ کسی پھل یا سبزی سے بننے والے تیل میں نہیں ہوتا۔ پس یہ کنگ رائس بران آئل میں موجود ہے۔ جو کہ صرف اور صرف چاول سے بننے والے آئل میں ہوتا ہے۔

فیٹو سیٹرول سے بھرپور

یہ بدترین کولیسٹرول (LDL - C) کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بڑی آنت، چھاتی، بڑی غدود کے کینسر کے خلیوں کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

مونوسیٹوریٹڈ فیٹی ایسڈ سے بھرپور

MUFA) (LDL - C) کولیسٹرول کو کم کرنے میں اور (HDL - C) کو بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

موزوں ترین فیٹی ایسڈ کا مجموعہ

سبزیوں سے تیار کردہ دوسرے تیل کے مقابلے میں کنگ رائس بران آئل کو ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن ترجیح دیتا ہے۔

100% کولیسٹرول فری

کنگ رائس بران آئل میں دل کے امراض بڑھانے والے اجزاء کا خطرہ نہیں ہے۔

کنگ رائس بران آئل (Smoke Point)

(240 - 250C) ہے جو کہ باقی تمام آئل سے زیادہ ہے۔ اپنے Smoke Point کی وجہ سے کنگ رائس بران آئل تمام تر ڈیپ فرائی اور بیکنگ کیلئے نہایت موزوں ہے۔

مصنوعی مائع تکسید سے پاک

کنگ رائس بران آئل قدرتی مائع تکسید رکھتا ہے جس میں وٹامن E اور یزانول اور فائٹوسٹرول شامل ہے۔

Non-GMO

چونکہ کنگ رائس بران آئل تھائی Non-GMO کی ایک قسم ہے۔ یہ ان لوگوں کیلئے بہترین انتخاب ہے جو GMO مصنوعات سے خوفزدہ ہیں۔

Asian Barbecue Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	4
Brawn sugar	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Hat spices powder	1 tsp
Cumin seeds (raasted)	2 tsp
Leman juice	4 tbsp
Saya sauce	4 tbsp
Black pepper (crushed)	2 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp
Tomato, fresh coriander	far decoratian

Method:

- Pound and flatten chicken breasts with a mallet.
- Place chicken breasts and all remaining ingredients except ail in a plastic bag; shake tharoughly; set aside for ½ haur.
- Place chicken breasts an a baking tray; sprinkle oil aver them.
- Bake in a pre-heated aven at 200°C for ½ hour; remave.
- Smake chicken with hot caal (aptianal).
- Decarate a serving dish with tomato and coriander; place chicken an the side; serve.

ایشین باربی کیو چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	4 عدد
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
بُھنا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
سویا ساس	4 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ٹماٹر، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے کوٹ کر چپٹا کرلیں۔ایک پلاسٹک کی تھیلی میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء اور مرغی کے سینے ڈال کر اچھی طرح سے ہلائیں اور ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔مرغی کے سینوں کو بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور اس کے اُوپر تیل ڈال دیں۔ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر ½ گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔اسے چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں۔ڈش کو ٹماٹر اور ہری دھنیے سے سجائیں اس پر مرغی رکھ کر پیش کریں۔

Cheese and Potato Bhujia

Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	250 grams
Onions (finely cut)	2
Potatoes (boiled and cubed)	½ kg
Tomatoes (chopped)	½ kg
Dried, round red chillies	8
Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Black peppercorns	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Curry leoves	6
Green chillies	4
Solt	½ tsp
Clorified butter	250 grams

Method:

- Heat clorified butter in o wok; fry cheese golden and remove; crumble and set aside.
- Brown onions in some wok.
- Add oll remaining ingredients except potatoes and cheese; cook for a few minutes.
- Add pototoes and cheese; dish out.

پنیر اور آلو کی بھُجیا

اجزاء:

پنیر (چوکور کٹا ہوا)	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
آلو (اُبلے اور چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	½ کلو
سوکھی گول لال مرچیں	8 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
کڑھی پتے	6 عدد
ہری مرچیں	4 عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
گھی	250 گرام

ترکیب:

کڑاہی میں گھی گرم کریں' اس میں پنیر سنہری تل کر نکالیں اور چورہ کر کے رکھ لیں۔ اسی کڑاہی میں پیاز بادامی کریں' پھر علاوہ آلو اور پنیر باقی تمام اجزاء ڈال کر تھوڑی دیر تک پکائیں۔ اس میں آلو اور پنیر ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Macaroni Supreme

Ingredients:

Chicken mince	½ kg
Macaroni (boiled)	3 cups
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (finely cut)	2
Capsicums (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	1 cup
Tomato ketchup	½ cup
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Worcestershire sauce	4 tbsp
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Oil	3 tbsp
Lettuce leaves, tomato	for garnishing

Method:

- Cook mince with ginger/garlic and salt till tender and dry; remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add mince; fry on high flame.
- Add all remaining ingredients except macaroni and cook for a few minutes; add macaroni; keep on dum.
- Garnish with lettuce and tomato; serve.

میکرونی سپریم

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	½ کلو
میکرونی (اُبلی ہوئی)	3 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ووسٹر شائر ساس	4 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ دودھ	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	50 گرام
تیل	3 کھانے کے چمچے
سلاد پتے' ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں قیمہ لہسن ادرک' پانی اور نمک ڈالیں' پھر قیمہ گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کردیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں۔ اس میں قیمہ ڈال کر تیز آنچ پر بھون لیں۔ اس میں علاوہ میکرونی باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں' پھر میکرونی ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار میکرونی ٹماٹر اور سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

Jhat pat Fruit Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Eggs (beaten)	4
Vanilla custard powder	2 tbsp
Red jelly crystals	300 grams
Green jelly crystals	300 grams
Mixed fruits (canned)	1 cup + for garnishing
Fresh cream	300 grams
Sugar	1 cup
Vanilla essence	1 tsp

Method:

- Prepare both jellies separately and refrigerate.
- When set, cut jellies into pieces.
- Mix custard powder with water to make a paste.
- Boil milk in a pot.
- Dissolve sugar in it; gradually add eggs while stirring continuously.
- Add custard while stirring continuously; when thick, add cream, essence and fruits; dish out.
- Garnish with jelly and fruits; serve.

پھلوں کی جھٹ پٹ پڈنگ

اجزاء:

تازہ دودھ	ایک لیٹر
انڈے (پھینٹے ہوئے)	4عدد
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
لال جیلی (کرسٹلز)	300 گرام
ہری جیلی (کرسٹلز)	300 گرام
ملے جلے پھل (ڈبے والے)	ایک پیالی+سجانے کے لئے
تازہ کریم	300 گرام
چینی	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

لال اور ہری جیلیوں کو علیحدہ علیحدہ تیار کرکے فرج میں رکھیں۔ جم جائے تو ٹکڑے کاٹ لیں۔ کسٹرڈ کو پانی میں گھول لیں' دیگچی میں دودھ اُبالیں۔ اس میں چینی حل کریں' پھر چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کرکے انڈے شامل کریں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کسٹرڈ ملائیں' گاڑھا ہوجائے تو کریم' ایسنس اور پھل شامل کرکے ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار پڈنگ جیلی اور پھلوں سے سجا کر پیش کریں۔

Spinach and Corn Quesadillas

Tortilla Ingredients:

Refined flaur (sieved)	1 ½ cups
Whale-wheot flour (sieved)	1 ½ cups
Boking powder	¼ tsp
Hot woter	1 cup
Solt	¼ tsp
Oil	2 tsp

Filling ingredients:

Spinach (woshed ond cut)	½ bunch
Corns	½ cup
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Gorlic (chopped)	1 tsp
Block pepper (crushed)	1 tsp
Cottoge cheese (groted)	¼ cup
Mozzarello cheese (groted)	½ cup
Salt	1 tsp
Butter	1 tsp
Olive oil	1 tbsp

Method:

- Knead tortillo ingredients into dough with hot water ond set aside far 20 minutes.
- Rall aut into thin discs ond roost on on iron griddle from both sides.
- Heat butter and alive ail in a pot; soute mushrooms; remove.
- Add spinach and fry an high flame for 1 minute.
- Add corns, pepper, garlic, mushrooms ond solt; cook for o few minutes; remave from flome.
- Spread spinoch on one tortillo (disc); loyer with both cheeses; caver with anather tortillo and press edges.
- Roost quesadilla fram bath sides on on iron griddle; remove.
- Repeot process ta make mare quesadillos.
- Cut into pieces; serve.

پالک اور بھٹے کے کیساڈیاز

ٹورٹیاز کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
گندم کا آٹا (چھنا ہوا)	1½ پیالی
بیکنگ پاؤڈر	¼ چائے کا چمچ
گرم پانی	ایک پیالی
نمک	¼ چائے کا چمچ
تیل	2 چائے کے چمچے

بھرنے کے اجزاء:

پالک (دھلی اور کٹی ہوئی)	½ گڈی
بھٹے	½ پیالی
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پنیر (کدوکش)	¼ پیالی
موزریلا پنیر (کدوکش)	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
مکھن	ایک چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

ٹورٹیاز کے اجزاء گرم پانی سے گوندھیں اور 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کی پتلی پتلی روٹیاں بیلیں اور توے پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ دیگچی میں مکھن اور زیتون کا تیل گرم کریں اور کھمبی ہلکی سی تل کر نکالیں۔ اس میں پالک ڈالیں اور تیز آنچ پر ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں بھٹے، کالی مرچ، لہسن، کھمبی اور نمک ملائیں اور چند منٹ پکا کر چولہا بند کردیں۔ ایک روٹی پر پالک کا آمیزہ پھیلائیں، اس پر دونوں پنیر پھیلائیں اور دوسری روٹی رکھ کر کناروں سے دبا دیں۔ کیساڈیلاس کو توے پر دونوں جانب سے سینک کر اُتار لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی کیساڈیاز بھی تیار کریں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Fish Biryani

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Rice (boiled)	3 cups
Turmeric powder	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Refined flour	3 tbsp
Boy leof	1
Cinnomon	1-inch piece
Cordamoms	3
Stor onise	4
Garlic paste	2 tsp
Onian (raw paste)	1 ½ tbsp
Cumin powder, red chilli powder	1 tsp each
Tamatoes (finely cut)	6
Sugor	½ tsp
Water	1 cup
Salt	ta taste
Oil	2 tbsp + far frying
Lemon slices, fresh coriander	for gornishing
Roito	os accomponiment

Method:

- Marinate fish with lemon juice, flour ond salt; refrigerote for 1 haur.
- Heat ail in a wok; fry fish galden; remove.
- Heat 2 tablespoons ail in a pat; fry bay leaf, cinnaman, cardamams ond star anise for a few minutes; add garlic, turmeric, onion, cumin ond red chillies; cook for 5 minutes.
- Add tomatoes and cook till oil separates; odd rice, sugar, water and salt.
- Place fish an tap; keep an dum.
- Dish aut; garnish with cariander and leman; serve with raita.

مچھلی کی بریانی

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
چاول(اُبلے ہوئے)	3 پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ	3 کھانے کے چمچے
تیج پتہ	ایک عدد
دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا
بڑی الائچیاں	3 عدد
بادیان کے پھول	4 عدد
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
پیاز(کچی پسی ہوئی)	1½ کھانے کے چمچے
پسا ہوا سفید زیرہ' پسی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر(باریک کٹے ہوئے)	6 عدد
چینی	½ چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے+تلنے کے لئے
لیموں کے قتلے' ہرا دھنیا	سجانے کے لئے
رائتہ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مچھلی پر لیموں کا رس' میدہ اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے تیج پتہ' دار چینی' الائچیاں اور بادیان چند منٹ تک بھونیں' پھر لہسن' ہلدی' پیاز' زیرہ اور لال مرچ ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں' پھر چاول' چینی' پانی اور نمک ملائیں۔ اس پر مچھلی سجا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی ڈش میں نکالیں' اسے لیموں کے قتلوں اور ہرے دھنیے سے سجائیں اور رائتے کے ہمراہ پیش کریں۔

Honey Chicken

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	3
Honey	¼ cup
Soya sauce	¼ cup
Tomato ketchup	½ cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Oil	2 tbsp
Pasta (boiled)	for decoration
Spring onion (cut thickly)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients except oil in a bowl; refrigerate overnight.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken till tender with the lid on. Remove.
- Decorate one side of a dish with pasta and spring onion; place chicken on the other side.
- Pour remaining masala on chicken; serve.

شہد والی مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	3 عدد
شہد	¼ پیالی
سویا ساس	¼ پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچ
پاستا (اُبلا ہوا)، ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملائیں اور ایک رات قبل فرج میں رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو ڈھکن ڈھانک کر گوشت گلنے تک پکائیں اور چولہا بند کر دیں۔ ڈش کے ایک جانب پاستا اور ہری پیاز سجائیں، مرغی کے سینے دوسری جانب رکھیں، بچا ہوا مصالحہ اس کے اُوپر ڈال کر پیش کریں۔

Fish Patio

Ingredients:

Fish pieces	½ kg
Onion (finely cut)	4
Tomatoes (finely cut)	4
White vinegar	2 tbsp
Sugar	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Red chillies powder	1 tbsp
Green chillies (halved)	3
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp

Masala Ingredients:

Dried round, red chillies	6
Cumin seeds	1 tbsp
Ginger	8
Garlic (finely cut)	2 tbsp

Method:

- Marinate fish with salt, red chillies and turmeric powder and set aside for a little while. Blend all masala ingredients in a blender,
- Heat oil in a pot, fry onions golden. Add blended ingredients, green chillies and tomatoes; fry.
- When tomatoes are tender add fish, vinegar, green chillies, sugar and coriander.
- Fry for a few minutes; dish out and serve.

مچھلی کا پٹیو

اجزاء:

مچھلی کے ٹکڑے	½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
چینی	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (درمیان سے کٹی ہوئی)	3عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے

مصالحے کے اجزاء:

سوکھی گول لال مرچیں	6عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن	8عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مچھلی پر لال مرچ' ہلدی اور نمک لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ بلینڈر میں مصالحے کے اجزاء یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں' اس میں پسا ہوا مصالحہ اور ٹماٹر ڈال کر بھونیں۔ جب ٹماٹر گل جائیں تو اس میں مچھلی' سرکہ' چینی' ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملالیں۔ چند منٹ بھوننے کے بعد ڈش میں نکالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Food Diaries

Chocolate and Almond Cake

Topping Ingredients:

Almonds (peeled and cut thickly)	1 ¼ cups
Butter (melted)	6 tbsp
Brown sugar	¾ cup
Haney	¼ cup

Sponge Ingredients:

Refined flaur (sifted)	1 ¼ cups
Cornflaur	1 tbsp
Cocoa powder	½ cup
Boking sodo	1 tsp
Butter (unsalted)	½ cup
Sugar	1 ½ cups
Eggs	3
Buttermilk	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Salt	½ tsp

Method:

- Line a springform pan with butter paper.
- Layer pan with butter, brown sugar and haney.
- Sprinkle almands on top.
- Beat all spange ingredients except buttermilk in a bowl with an electric beater; add buttermilk and mix tharaughly.
- Paur batter inta springfaam pan; bake in a pre-heated aven at 180° C far 1 haur; remove.
- Open springfaam and invert cake with pan anto a dish; leave pan on tap for a while sa that the caramel is absarbed inta the cake.

چاکلیٹ اور بادام کا کیک

ٹاپنگ کے اجزاء:

بادام (چھلے اور موٹے کٹے ہوئے)	1¼ پیالی
مکھن (پگھلا ہوا)	6 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	¾ پیالی
شہد	¼ پیالی

اسفنج کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1¼ پیالی
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ
کوکو پاؤڈر	½ پیالی
بیکنگ سوڈا	ایک چائے کا چمچہ
سادہ مکھن	½ پیالی
چینی	1½ پیالی
انڈے	3 عدد
لسی	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

اسپرنگ فوم پین میں چکنا کاغذ لگا دیں۔ اس پر مکھن، براؤن چینی کی تہہ لگائیں اور شہد ڈال دیں۔ اس کے اُوپر بادام کی تہہ لگا دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ لسی اسفنج کے اجزاء الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں، پھر لسی ملا کر اچھی طرح سے ملا لیں۔ اس آمیزے کو اسپرنگ فوم پین میں ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ایک گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ اسپرنگ فوم پین کو کھول دیں۔ مزیدار کیک کو پلیٹ کر ڈش میں رکھیں اور اس پین کو چند منٹ تک اس کے اُوپر ہی رہنے دیں تاکہ کیریمل کیک میں اچھی طرح سے جذب ہو جائے۔

Macaroni Salad

Ingredients:

Macarani bailed	4 cups
Fresh cream	½ cup
Mayannaise	¼ cup
Yogurt	¼ cup
Mixed vegetables (boiled)	2 cups
Cabbage	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive ail	¼ cup
Iceberg lettuce	for decoratian
Eggs (boiled)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Decorate a dish with iceberg lettuce; place salad on top; garnish with eggs; serve.

میکرونی سلاد

اجزاء:

میکرونی (اُبلی ہوئی)	4 پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
مایونیز	¼ پیالی
دہی	¼ پیالی
ملی جُلی سبزیاں (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
بند گوبھی	ایک پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسبِ ذائقہ
زیتون کا تیل	¼ پیالی
آئس برگ لیٹس، انڈے (اُبلے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا لیں۔ ڈش کو آئس برگ لیٹس سے سجائیں، اس پر پیالے کے اجزاء ڈالیں اور انڈوں سے سجاویں۔

Dynamite Prawns

Ingredients:

Prawns (jumbo)	½ kg
Egg whites	2
Refined flour	1 tbsp
Carnflour	1 tbsp
Sesame ail	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	ta taste
Oil	far frying

Method:

- Beat egg whites.
- Add flour, cornflaur, pepper, sesome oil ond salt. Mix.
- Coat prawns one by one with batter.
- Heot oil in a wak; fry prawns galden one at a time; remove on absarbent paper.

ڈائنامائٹ جھینگے

اجزاء:

جھینگے (بڑے والے)	½ کلو
انڈے کی سفیدیاں	2 عدد
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچ
تل کا تیل	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لیے

ترکیب:

انڈے کی سفیدی پھینٹ لیں۔ اس میں میدہ' کارن فلور' کالی مرچ' تل کا تیل اور نمک ملا لیں۔ جھینگوں کو ایک ایک کر کے اس آمیزے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے ایک ایک کر کے اس میں شامل کر دیں۔ جھینگوں کو سنہری رنگ آنے پر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔

Tawa Fish and Prawns

Ingredients:

Fish (squore pieces)	½ kg
Prawns (jumbo)	10 pieces
Cornflour	½ cup
Carrots (cut into rounds)	1 cup
Copsicums (cubed)	1 cup
Couliflower (cubed)	1 cup
Spring onions (finely cut)	½ cup
Garlic paste	¼ cup
Lemon juice	2 tsp
Brown sugar	1 tsp
Red chilli poste	2 tbsp
Red food colour	¼ tsp
Cumin powder	1 tsp
Solt	to taste
Oil	¼ cup
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Method:

- Coot fish and prowns with cornflour.
- Heat oil in a frying pan; fry fish and prawns till colour chonges.
- Mix food colour, lemon juice, brown sugar, red chilli poste, cumin and solt in a bowl.
- Heat oil on on iron griddle; fry garlic ond spring onions.
- Add couliflower, copsicums, carrots, and mixed masalo; cook. Add fish and prowns. Remove from flame.
- Gornish with coriander ond serve.

توامچھلی اور جھینگے

اجزاء:

مچھلی (چوکور ٹکڑے)	½ کلو	لیموں کا رس	2 چائے کے چمچے
جھینگے (بڑے سائز کے)	10 عدد	براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور	½ پیالی	لال مرچ کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
گاجر (گول کٹی ہوئی)	ایک پیالی	کھانے کا لال رنگ	¼ چائے کا چمچہ
شملہ مرچ (چوکور ٹکڑے کاٹ لیں)	ایک پیالی	پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
بند گوبھی (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی	نمک	حسب ذائقہ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی	تیل	¼ پیالی
پسا ہوا لہسن	¼ پیالی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	سجانے کے لئے

ترکیب:

کارن فلور میں مچھلی کے ٹکڑے اور جھینگے لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں' جھینگوں اور مچھلی کو رنگ تبدیل ہونے تک تل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں کھانے کا رنگ' لیموں کا رس' براؤن چینی' لال مرچ کا پیسٹ' زیرہ اور نمک ملالیں۔ توے پر تیل گرم کر کے لہسن اور ہری پیاز بھونیں۔ اس میں بند گوبھی' شملہ مرچ' گاجر اور پیالے والا مصالحہ ڈال کر پکائیں' پھر تلی ہوئی مچھلی اور جھینگے ملالیں۔ مزیدار مچھلی ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Chicken Skewers

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Yogurt	½ cup
Fresh cream	½ cup
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Green chillies paste	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with all ingredients; set aside for 1 hour.
- Pierce chicken pieces onto wooden skewers.
- Heat butter in a frying pan; fry chicken skewers thoroughly along with marinade; dish out with masala.
- Sprinkle coriander on skewers; serve.

اسٹک بوٹی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
دہی	½ پیالی
تازہ کریم	½ پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہری مرچیں	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	50 گرام
ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو لکڑی کی سیخوں پر لگا لیں۔ فرائنگ پین میں مکھن گرم کریں اور بوٹیوں کو مصالحے سمیت اُلٹ پلٹ کر کے پکائیں اور مصالحے کے ساتھ ہی ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار اسٹکس ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

LIVELY WEEKENDS

Mrs Faheem

Tangy Coconut Potatoes

Ingredients:

Potatoes (small)	1 kg
Desiccated coconut	½ cup
Tamarind pulp	1 cup
Curry leaves	3
Cumin seeds	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Boil and peel potatoes.
- Heat oil in a pot, fry curry leaves and cumin; add tamarind pulp, red chillies and salt; cook for a few minutes.
- Add potatoes; cook for a while.
- Add coconut; dish out.

ناریل والے کھٹے آلو

اجزاء:

آلو (چھوٹے سائز کے)	ایک کلو
پسا ہوا ناریل	½ پیالی
املی کا گودا	ایک پیالی
کڑھی پتے	3 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

آلوؤں کو اُبال کر ثابت ہی چھیل لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے کڑھی پتے اور زیرہ بھونیں' پھر املی کا گودا' لال مرچ اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں آلو شامل کریں اور تھوڑی دیر تک پکائیں۔ اس میں ناریل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Iqra

Pan Seared Taliatta Steak

Chicken Ingredients:

Beef undercut	1 kg piece
Red chillies (crushed)	½ tsp
Oregona	1 tsp
White vinegor	2 tsp
French beans	6
Solt	½ tsp
Olive oil	2 tbsp + for brushing

Pototo Ingredients:

Potatoes (boiled and cut thickly)	4
Block pepper (crushed)	1 tsp
Garlic (unpeeled)	4 cloves
Solt	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Mix olive oil, red chillies, oregano, vinegar ond salt in a bowl.
- Heot o grill pon and brush oil on it; brush oil mix on the undercut; grill both sides for 5 minutes eoch on a grill pon; remove meat.
- After 2 minutes cut undercut into 1-inch thick pieces; dish out.
- Grill left over oil mix and french beans on grill pon for one minute; pour over undercut.
- Ploce potatoes on on oven dish; sprinkle olive oil, block pepper and gorlic on top.
- Boke in a preheoted oven al 180° C for 10 minutes; dish out.
- Ploce pototoes with undercut; serve.

پین سیئرڈ ٹیلیاٹا اسٹیک

اجزاء:

گائے کا انڈر کٹ	ایک کلو کا ٹکڑا
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 چائے کا چمچہ
فرنچ بینز	6 عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے

آلوؤں کے اجزاء:

آلو (اُبلے اور موٹے کٹے ہوئے) 4 عدد

کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (بغیر چھلے)	4 جوے
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں زیتون کا تیل' لال مرچ' اوریگانو' سرکہ اور نمک ملا لیں۔ گرل پین گرم کر کے چکنا کرلیں' انڈر کٹ پر برش کی مدد سے تیل کا آمیزہ لگا کر اسے گرل پین پر دونوں جانب سے 5'5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ 2 منٹ کے بعد گوشت کے ایک انچ موٹے ٹکڑے کاٹ کر ڈش میں رکھیں۔ بچے ہوئے آمیزے اور فرنچ بینز کو ایک منٹ گرل پین پر پکا کر انڈر کٹ پر ڈال دیں۔ اوون کی ڈش پر آلو رکھیں' اس پر زیتون کا تیل' کالی مرچ' لہسن کے جوے اور نمک ڈالیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 10 منٹ پکا کر نکالیں۔ آلوؤں کو اسٹیک والی ڈش میں ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

معروف روحانی اسکالر ایس۔این۔قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

شاہینہ (رحیم یار خان)

انکل! میں نے آپ سے پسند کی شادی کیلئے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا ذات مختلف ہونے کیوجہ سے ہم دونوں کے گھر والے راضی نہیں ہوتے تھے آپکا وظیفہ پڑھا تو ہمارے گھر والے راضی ہو گئے اور آپکی دُعا سے ہماری شادی ہوگئی ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی دو نفل شکرانے کے ادا کرو اور لوح کو اب ٹھنڈا کرادو۔

نویدہ بیگم (اسلام آباد)

قادری صاحب! میں نے ایک سال قبل آپ سے لوح نجات حاصل کی تھی کیونکہ ایک بدکردار عورت نے تعویذات کے زور پر میرے شوہر کو اپنے عشق میں جکڑا ہوا تھا اور میرے شوہر کو اُس عورت کے علاوہ کچھ نظر نہیں آتا تھا اُس عورت سے جان چھڑانے کیلئے آپ نے لوح نجات بھیجی تھی الحمدللہ لوح نجات کا وظیفہ پڑھنے سے مجھے اور میرے شوہر کو اُس عورت سے نجات حاصل ہوگئی ہے میں بہت زیادہ خوش ہوں اور ہر وقت آپکو دُعائیں دیتی ہوں اللہ تعالیٰ آپکو لمبی عمر عطا فرمائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے اللہ پاک میاں بیوی کی محبت کو قائم رکھے۔محبتوں میں اضافہ فرمائے۔(آمین)

ارباب شیخ (پشاور)

قادری صاحب! یہ خط میں صرف آپکا شکریہ ادا کرنے کیلئے لکھ رہا ہوں میں نے ستمبر کے مہینے میں آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی میرا کاروبار نقصان میں جا رہا تھا اور میں قرضوں میں جکڑا ہوا تھا جب سے آپکی بنائی ہوئی لوح مشتری میرے پاس آئی ہے میرا کاروبار چمک اُٹھا ہے قرضوں کا بوجھ بھی تقریباً اُتر گیا ہے لوح مشتری نے اتنی تیزی سے اثر دکھایا ہے کہ میں حیران ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپکو صحت وتندرستی عطا فرمائے اور آپکے علم میں اضافہ فرمائے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! میں پچھلے شمارے میں بھی لوح مشتری کے بارے میں آگاہی دے چکا ہوں کہ یہ دولت کے حصول کیلئے ہی تیار کی جاتی ہے اور اگر لوح مشتری کسی کے پاس ہے تو اللہ پاک اُس پر اپنی رحمتوں کی بارش کس طرح برساتا ہے اسکا اثر آپ دیکھ رہے ہیں میری دُعا ہے کہ اللہ پاک آپکے کاروبار اور رزق میں مزید اضافہ فرمائے۔(آمین)

سائرہ (لاہور)

قادری صاحب! میری چھوٹی بیٹی کے رشتے کا مسئلہ تھا خوبصورت اور تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے آتے تو تھے مگر بات بنتی نہیں تھی آپ سے اپنی پریشانی بیان کی تو آپ نے لوح نکاح بھجوائی تھی میں نے لوح نکاح کا وظیفہ مکمل کرلیا ہے اور بیٹی کا رشتہ بھی طے ہوگیا ہے۔مزید راہنمائی فرمادیں کہ لوح نکاح کا اب کیا کرنا ہے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن لوح نکاح کے وظیفے کو نکاح ہونے تک ابھی جاری رکھنا ہے صرف ایک تسبیح روزانہ پڑھ لیا کرو۔ انشاء اللہ مزید آسانیاں پیدا ہو جائینگی۔

وردہ (راولپنڈی)

جواب: انکل! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوائی تھی ہم چار سال سے ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے مگر اُسکے والد ہماری شادی پر رضامند نہیں ہوتے تھے کیونکہ ان کا معیار زندگی ہم سے زیادہ بلند تھا ہم نے بہت سے پیروں فقیروں سے کام کروایا پیسے سب نے لئے مگر کام کسی نے نہیں کرکے دیا آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا آپکا وظیفہ پڑھنے سے اُسکے والد رضامند ہو گئے اور ایک ہفتہ قبل ہماری شادی بھی ہوگئی ہے۔مزید راہنمائی فرمادیں کہ لوح نکاح کا اب کیا کرنا ہے۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی دو نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح نکاح کو ٹھنڈا کرادو۔

عائشہ (کراچی)

قادری صاحب! میرے شوہر کا رویہ میرے ساتھ بہت خراب تھا ہر وقت مجھ سے لڑتے رہتے تھے خوامخواہ کی پابندیاں اور بلاوجہ کا شک کرتے تھے شوہر کا رویہ میرے ساتھ اچھا ہو جائے اسکے لئے آپ نے مجھے لوح قدوس دی تھی وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور شوہر کا سلوک بھی میرے ساتھ بہت اچھا ہو گیا ہے اب اگر کچھ اور بھی کرنا ہے تو راہنمائی فرمادیں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی لوح قدوس کے وظیفے کی صرف ایک تسبیح یعنی 100 مرتبہ روزانہ کو اپنا معمول بنالو اور پانی پر دم کرکے پلا بھی دیا کرو انشاء اللہ مزید بہتری آجائے گی۔

شگفتہ (سیالکوٹ)

قادری صاحب! میں نے اپنے بڑے بھائی کیلئے لوح راہ داری کا وظیفہ آپ سے لے کر پڑھا تھا میرا بھائی باہر کے ملک جانا چاہتا تھا مگر اس کا کام بنتا ہی نہیں تھا آپ کا وظیفہ پڑھا تو اس کا کام بن گیا اور پچھلے مہینے میرا بھائی سعودی عرب چلا گیا ہے لوح راہ داری کا اب کیا کروں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی لوح راہ داری کو اب ٹھنڈا کرادو اللہ پاک آپکے بھائی کے رزق اور روزی میں برکت عطا فرمائے۔

ایس۔این۔قادری
رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔74600
رابطے کیلئے موبائل : 0336-2297786
0333-2105914
0308-2543444
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com
E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Iqra

Churros

Ingredients:

Whole-wheat flour	3 cups
Castor sugar	¼ cup
Cinnamon powder	2 tsp
Baking powder	1 tsp
Boiled water	1 cup
Olive oil	1 tbsp
Oil	for frying
Chocolate sauce	for topping

Method:

- Mix sugar and cinnamon.
- Mix flour, baking powder, olive oil and water; set aside for 10 minutes.
- Fill into a piping bag; place a star-shaped nozzle at its tip.
- Heat oil in a frying pan; pipe long churros into the pan; fry golden; remove onto absorbent paper.
- Coat churros with sugar mix; dish out.
- Pour chocolate sauce over churros; serve.

چوروس

اجزاء:

آٹا	3 پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	¼ پیالی
پسی ہوئی دار چینی	2 چائے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
اُبلا ہوا پانی	ایک پیالی
زیتون کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
چاکلیٹ ساس	اُوپر سے ڈالنے کے لئے

ترکیب:

چینی میں دار چینی ملالیں۔ آٹے میں بیکنگ پاؤڈر زیتون کا تیل اور پانی ملا کر گاڑھا آمیزہ گھولیں اور 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اس آمیزے کو پائپنگ بیگ میں بھر لیں اور اس پر ستارے کی شکل کا نوزل لگا دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور آمیزے سے لمبی لمبی شکل کے چوروس فرائنگ پین میں ڈالیں اور سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ گرم گرم چوروس کو چینی میں لپیٹ کر ڈش میں رکھیں۔ اس کے اوپر چاکلیٹ ساس ڈال کر پیش کریں۔

کیلے کے چپس بنائیں

اس اہم قدرتی غذا سے چپس بنا کر بچوں کو کھلائیں اور بازار کے غیر معیاری چپس سے جان چھڑائیں

کیلے ایک بہت ہی بہترین اور طاقت سے بھرپور پھل ہیں۔ بہت سے لوگ اسے جسمانی ساخت کو خوبصورت بنانے کے لئے کھاتے ہیں۔ کیلے ہڈیوں کو مضبوط بناتے ہیں جب کہ طبی ماہرین جسمانی طور پر کمزور افراد کو بھی کیلے کھانے کی تجویز دیتے ہیں۔ کیلے جسم میں خون پیدا کرتے ہیں۔ نرم ہونے کی وجہ سے لوگ بیماری کی صورت میں اسے کھاتے ہیں جب کہ پیٹ کی خرابی میں بھی اس کا استعمال بہتر سمجھا جاتا ہے۔

کیلا ایسا پھل ہے جو پورا سال پایا جاتا ہے۔ کیلے کا درخت اتنا نرم ہوتا ہے کہ اسے تیز ہواؤں کے جھکڑ بھی نقصان پہنچا جاتے ہیں۔ کیلے کے درخت میں صرف ایک ہی مرتبہ پھل لگتا ہے اس لئے پھل کے ساتھ درخت بھی کاٹ دیا جاتا ہے' تاہم اس کے ایک درخت سے بہت سے دوسرے درخت ازخود اُگ جاتے ہیں۔

کیلے عام طور پر پکے ہوئے پھل کی صورت میں کھائے جاتے ہیں' تاہم کچے کیلے کی سبزی بھی بنائی جاتی ہے لیکن آج ہم آپ کو کیلے کے چپس بنانے کی ترکیب بتا رہے ہیں جو نہایت ذائقے دار ہوتے ہیں۔

یہ ایک بہت ہی آسان ترکیب ہے جسے سہولت سے گھر میں بنایا جا سکتا ہے۔ بچے اسے بہت شوق سے کھاتے ہیں' اسے ضرور بنائیں اور بازار میں دستیاب نقصان دہ چپس سے جان چھڑائیں۔

کیلے کے چپس (Pathekaan)

اجزاء:

کچے کیلے ایک درجن' پسی ہوئی ہلدی 2 چائے کے چمچے' پسی ہوئی لال مرچ 2 کھانے کے چمچے' پیا ہوا سفید زیرہ 2 کھانے کے چمچے' چائنیز نمک ایک چائے کا چمچہ' پسی ہوئی سونف 2 چائے کے چمچے' پیا ہوا دھنیا 2 کھانے کے چمچے' اُبلی ہوئی چنے کی دال 125 گرام' املی کا گودا ایک پیالی' ٹماٹو کیچپ ایک پیالی' تیل تلنے کے لئے اور نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب:

ایک پیالے میں ہلدی' لال مرچ' زیرہ' سونف' دھنیا' چائنیز نمک اور نمک ملا لیں۔ کیلوں کو چھیل کر باریک قتلے کاٹ لیں۔ قتلوں کو مصالحے والے پیالے میں ملا کر 10 منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ اُبلی ہوئی دال کے دانوں کو کیلے کے قتلوں کے درمیان میں انگلی کی مدد سے دبا دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں ایک ایک کر کے کیلے کے قتلے شامل کریں اور سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ایک پیالے میں کیچپ اور املی کا گودا ملا لیں۔ اسے چپس کے ہمراہ پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

پاکستان ویمنز فاؤنڈیشن کی جانب سے تقریب کا اہتمام

پاکستان ویمنز فاؤنڈیشن برائے امن کی جانب سے بیچ لگژری ہوٹل میں شہر کی معروف جامعات کے درمیان ''پاکستان جو ہم حاصل کرنا چاہتے ہیں'' کے عنوان سے فن خطابت کے مقابلے کا اہتمام کیا گیا۔ مقابلے کے ججوں کے فرائض شہناز رمزی، عباس حسین اور دیگر نے انجام دیے۔ مقابلے میں کئی ہونہار طلباء اور عمائدین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی۔ تقریب سے نرگس رحمٰن، پیرزادہ قاسم، ڈاکٹر حاذق الخیری، ہما شواری اور عباس حسین نے اظہار خیال کیا۔ اس موقع پر چائے کا خاص اہتمام کیا گیا تھا۔

برٹش کونسل کی جانب سے تقریب کا انعقاد

برٹش کونسل کراچی کی جانب سے پرل کانٹی نینٹل ہوٹل میں ''پاکستان کی تخلیق اور ثقافتی مراکز'' کے عنوان سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس کی صدارت برٹش کونسل پاکستان کے ڈائریکٹر پیٹرابٹن نے کی۔ تقریب میں پروفیسر کلون ٹاکر، سرمد کھوسٹ، عنبر رانا، علی مستنصر، طارق رنگون والا، جون یار اور دیگر کئی معززین نے خطاب کیا جب کہ تقریب میں عمائدین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی جن کی تواضع ظہرانے سے کی گئی۔

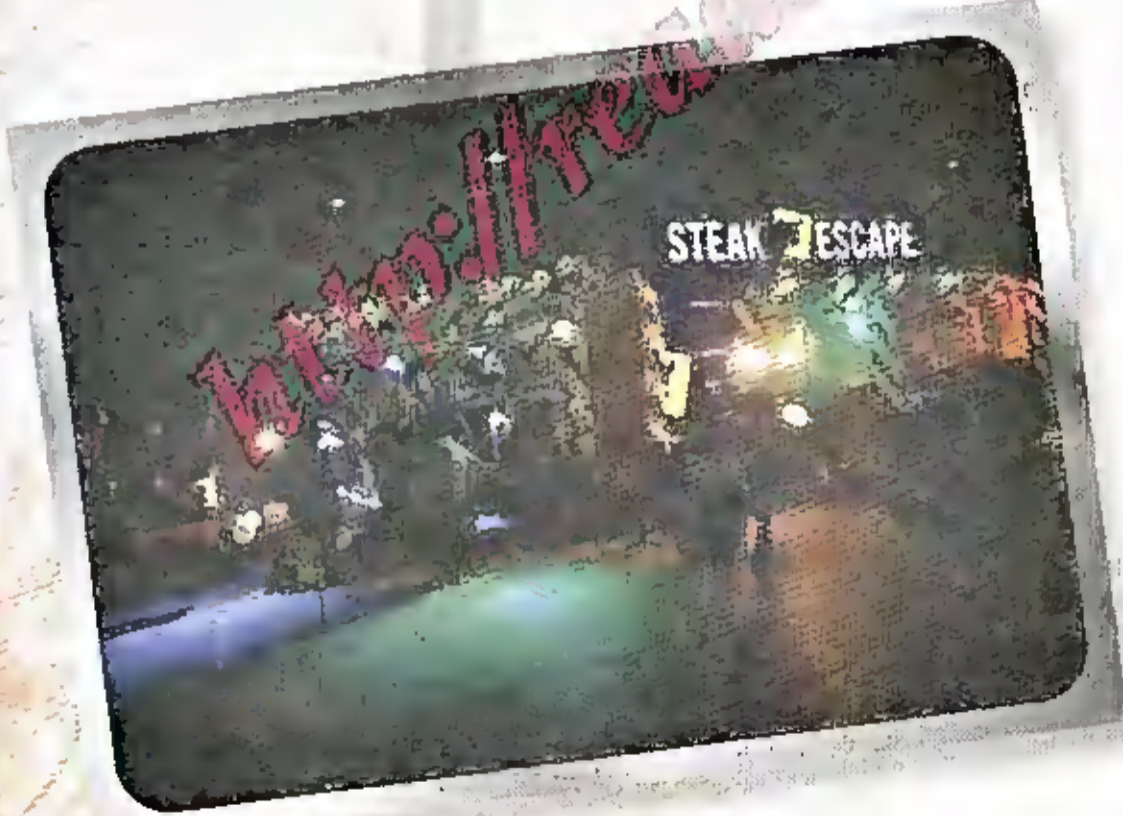
ترکی کے قونصل خانے کی جانب سے تقریب

ترکی کے قونصل جنرل مرات مصطفیٰ اونارٹ کی جانب سے انڈس ویلی اسکول آف آرٹ اینڈ آرکیٹیکچرز میں ایک خصوصی گفتگو کا اہتمام کیا گیا۔ ترکی سے خصوصی طور پر اس تقریب میں شرکت کے لئے آئے ہوئے آرکیالوجیسٹ آلپریز دیمی نے اس موقع پر حاضرین کو عثمانی دور کی ثقافتی کڑھائی اور ثقافت کی تفصیلات سے آگاہ کیا۔ اس موقع پر انہوں نے حاضرین کو ترکی سے اپنے ہمراہ لائے ہوئے کڑھائی کے نمونے اور تصاویر بھی دکھائیں۔ تقریب میں پاکستان کے کئی معروف کاروباری شخصیات کے علاوہ مختلف قونصل جنرلوں اور سماجی شخصیات نے بھی شرکت کی۔ شرکاء کے لئے پُرتکلف چائے کا اہتمام تھا۔

انٹیل کی جانب سے کوکنگ شو کا اہتمام

انٹیل پاکستان نے معروف شیف محبوب کے ہمراہ ایک کوکنگ شو کا اہتمام کیا جس کا مقصد انٹیل پروسیسر کے حامل ٹیبلٹس کی کارکردگی کا مظاہرہ تھا۔ پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کے نوڈل ہاؤس منعقدہ اس تقریب کے دوران شیف محبوب نے اعلیٰ پکوانوں کی تیاری کے لئے اجزاء کی اہمیت پر روشنی ڈالتے ہوئے حاضرین کو چیلنج کیا کہ چند معیاری اجزاء کے بعد کوئی معیاری ڈش تیار کرکے بتائیں' بعد ازاں انٹیل کی پبلک ریلیشنز اور مارکیٹنگ منیجر عاسماء عزیز نے معیاری ڈشوں کی تیاری کے لئے معیاری اجزاء کی موجودگی پر بات کی۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع پُرتکلف ظہرانے سے کی گئی۔

اسٹیک اسکیپ کی برانچ کا قیام

امریکی فرنچائز اسٹیک اسکیپ نے بدر کمرشل اسٹریٹ' ڈیفنس کراچی میں اپنی پہلی برانچ قائم کردی۔ گزشتہ دنوں برانچ کی پُروقار افتتاحی تقریب منعقد کی گئی جس میں صحافیوں' معززین شہر' اداکاروں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر حاضرین کو اسٹیک اسکیپ کے منفرد ذائقوں کے برگرز اور سینڈوچز سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیا گیا۔

کینو کے چھلکوں سے حسن میں لائیے نکھار

کینو کے پسے ہوئے چھلکوں کو گھر میں محفوظ کرنا نہایت آسان ہے

سردی کے موسم میں ہر ٹھیلے اور دکان پر نارنجی رنگ کے اشتہاء انگیز کینو رکھے نظر آتے ہیں۔ کینو کے پھل کا استعمال تو صحت کے لئے انتہائی اہمیت کے حامل ہے ہی لیکن دلچسپ امر یہ ہے کہ کینو کے چھلکے بھی مساوی اہمیت کے حامل ہیں۔ کینو کے پسے ہوئے چھلکوں کو گھر میں محفوظ کرنا نہایت آسان ہے۔ کینو کے چھلکوں کو دھوپ میں سکھا کر اسے باریک پیس لیں اور چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ اس سفوف کو مختلف انداز میں نہایت سہولت سے سارا سال استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆ کینو کے چھلکوں کے سفوف کو دہی میں ملا کر اسے چہرے پر لگائیں اور ہلکے ہاتھوں سے رگڑتے ہوئے اتار لیں پھر 15 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ یہ عمل چہرے کی چکنائی کم کرنے رنگت کو نکھارنے کا سبب بنتا ہے۔

☆ چکنی جلد اور کھلے مسام والے افراد کینو کے چھلکوں کے سفوف میں ایک انڈے کی سفیدی اور چند قطرے لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ ہفتے میں ایک بار یہ ماسک لگانے سے فرق واضح ہونے لگے گا۔

☆ چہرے کے دانوں کو ختم کرنے کے لئے کینو کے چھلکوں کے سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر اسے چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں' کینو کے چھلکوں کے سفوف میں جلد کو گہرائی تک صاف کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس لئے یہ نسبتاً تیزی سے چہرہ صاف کرتا ہے۔

☆ چہرے سے کیل ختم کرنے کے لئے 2 چائے کے چمچے کینو کے چھلکوں کے سفوف میں ایک چائے کا چمچہ دہی ملائیں۔ اسے انگلیوں کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ 20 منٹ کے بعد چہرہ نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ اس سے نہ صرف قدرتی طور پر اور بغیر درد کے کیلیں نکل جائیں گی بلکہ چہرے کی صفائی بھی ہو جائے گی۔

☆ کینو کے چھلکوں کے سفوف میں تھوڑا سا دودھ ملا کر چہرے پر لگا لیں۔ 20 منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ گیلا کریں اور ہلکے ہاتھوں سے رگڑتے ہوئے اُتار لیں۔ چہرہ تر و تازہ محسوس ہوگا۔

☆ کینو کے چھلکوں کا سفوف دانتوں سے پیلے دھبے ختم کر کے انہیں سفید کرنے کا آسان اور سستا ذریعہ ہے۔ سفوف میں تھوڑا سا پانی ملا کر دانتوں پر برش کریں۔

☆ نہاتے ہوئے اگر پانی میں کینو کے چھلکے ڈال لئے جائیں تو ان کی خوشبو جسمانی تھکاوٹ دور کر کے جلد کو تازگی اور فرحت کا احساس دیتی ہے۔ ■

وہمی ہے دنیا ساری

مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گرادیا جائے تو شیطانی روحیں آپ پر سوار ہو جاتی ہیں

نیر رباب

دنیا میں بڑے بڑے فلسفی گزرے ہیں جن میں بقراط سقراط اور ارسطو وغیرہ شامل ہیں جنہوں نے بڑے بڑے نظریئے پیش کیے مگر وہم کا علاج نہ ڈھونڈ سکے۔ دنیا کے سائنس داں آج بھی اپنی کوششوں میں مصروف ہیں مگر ہم انسان ہر چیز میں وہم کا نشان تلاش کر لیتے ہیں۔ کچھ کہانیاں بھی بن جاتی ہیں اور کچھ باتیں شاید بچوں کو ڈرانے یا سمجھانے کے لئے کی گئیں مگر وہ ہماری تہذیب کا حصہ بن گئیں جیسے کسی زمانے میں کہا جاتا تھا کہ نمک زمین پر نہ گراؤ ورنہ قیامت کے دن پلکوں سے اُٹھانا پڑے گا۔ ہم خود بچپن میں سوچا کرتے تھے کہ زمین پر گرے ہوئے نمک کو پلکوں سے کیسے اُٹھایا جائے گا' وہ تو آنکھ میں چلا جائے گا اور تکلیف کرے گا!

مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گرادیا جائے تو شیطانی روحیں آپ پر سوار ہو جاتی ہیں۔

ایسے ہی دنیا بھر میں یہ بات بھی عام طور پر بے دھڑک بول دی جاتی ہے An apple a day keeps the doctor away' شاید کمزور بچوں کو روزانہ ایک سیب کھلانے کے لئے یہ بات کی گئی ہوگی تاکہ وہ ڈاکٹر کے خوف سے پھل اور غذا لے سکیں' مگر مشہور سیب ہو گیا۔

ہماری وہمی دنیا ہے بہت رنگین' جس میں حیرت بھی ہے اور مسکراہٹیں بھی' جیسے اسپین میں نئے سال پر رات کے بارہ بجتے ہیں تو لوگ ایک دوسرے کو نئے سال کی مبارک دینے کے بجائے بارہ انگور کھاتے ہیں تاکہ سال کے بارہ مہینے اچھے گزریں اور جس مہینے کا انگور کھٹا نکل آئے تو مانا جاتا ہے کہ وہ مہینہ اچھا نہیں گزرے گا۔

یونان کے لوگ بھی نظر اثر کے بہت قائل ہیں۔ اُن کا ماننا ہے کہ اگر بری نظر سے بچنا ہے تو جیب میں لہسن ضرور رکھنا چاہیے۔ ان کے خیال میں لہسن' بدروحوں' چڑیلوں اور آدم خور بھیڑیوں کو بھگانے کے لئے بہت مؤثر رہتا ہے۔ اس لئے لہسن کی پوری پوتھی کو کھڑکی میں بھی لٹکایا جاسکتا ہے اور اس کے جوے الگ کر کے ہار بنا کر بھی پہنا جاسکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو بدروحوں سے بچانے کے لئے ان کے کمرے میں لہسن لٹکا دیئے جاتے ہیں۔

برطانیہ اور دنیا بھر میں کرسمس کیک کے حوالے سے لوگ بہت وہمی ہوتے ہیں۔ کرسمس کے دن کیک کا ایک بھی سلائس بچنا گھر والوں کے لئے بدقسمتی لے کر آتا ہے اور گھر میں کرسمس کیک جل جائے تو بنانے والی عورت اگلے سال کرسمس سے پہلے مر جاتی ہے' اس لئے بے شمار لوگ گھر میں کرسمس کیک نہیں بناتے بلکہ خرید کر گھر لاتے ہیں۔ (ہوسکتا ہے یہ افواہ کسی ایسی عورت نے پھیلائی ہو جسے کرسمس کیک بنانا نہ آتا ہو اور اس نے کہہ دیا ہو کہ ہمارے خاندان میں اگر کسی عورت کا کرسمس کیک جل جائے تو وہ مر جاتی ہے!!!!)

اٹلی میں شادی میں آنے والے مہمانوں کو چینی میں لپٹے ہوئے آم کے پانچ' پانچ بادام دیئے جاتے ہیں جیسے ہمارے یہاں شادی پر چھوارے تقسیم کئے جاتے ہیں۔ ہر بادام دراصل ایک دعا کے لئے ہوتا ہے یعنی صحت' خوشی' خوشحالی' اولاد اور طویل ساتھ۔ اس کے علاوہ طاق عدد میں اس لئے دیا جاتا ہے کہ طاق نمبر تقسیم نہیں ہوسکتا اور بادام علامت ہوتا ہے زندگی کی تلخ اور شیریں حقیقت کا' کیونکہ کبھی کبھی بادام کڑوا بھی نکل آتا ہے اور ہمیشہ میٹھا بادام کھا کر ہی اس کی کڑواہٹ کو دور کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

زندگی کے ہر لمحے میں ہماری چھوٹی چھوٹی عادات' رسوم و رواج اور وہم بھی ایک رنگ بکھیرتے ہیں۔ زندگی کی خوشیوں اور تلخیوں کو بھی مزیدار بنا دیتے ہیں' تو اسی لئے کہتے ہیں کہ ہر وہم برا نہیں ہوتا۔

نوٹ: اگلے مہینے بات کریں گے کچھ اور مزید ارتواہمات کی۔ ■

حیاتین' ضامنِ حیات

حیاتین کے مناسب استعمال سے صحت بہتر رہتی ہے' جب کہ زیادتی یا کمی سے کئی قسم کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں

تازہ پھلوں اور سبزیوں میں صحت کے لئے ایک خاص جزو ہوتا ہے' خوراک میں اس جزو کی کمی سے صحت میں مختلف قسم کے نقائص پیدا ہونے لگتے ہیں۔ اس جزو کا نام حیاتین (vitamin) ہے جس کی 5 اقسام اہمیت کی حامل ہیں' جن میں حیاتین الف (A)' حیاتین ب (B)' حیاتین ج (C)' حیاتین د (D) اور حیاتین ہ (E) شامل ہیں۔

جسم کی درست نشوونما کے لئے حیاتین کی بہت اہمیت ہے۔ ان کے مناسب استعمال سے صحت بہتر رہتی ہے جب کہ زیادتی یا کمی سے کئی قسم کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ بین الاقوامی معیار کے مطابق 16 سے 19 سال کے افراد کو حیاتین الف کے 5000 یونٹس کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کے لئے 1500 سے 2000 یونٹس مقرر ہیں' نشوونما پانے والے بچوں کو 2000 سے 5000 یونٹس درکار ہوتے ہیں۔ حیاتین کی مختلف اقسام مختلف غذاؤں سے حاصل کی جا سکتی ہے۔

حیاتین الف (A) ترکاریوں' بند گوبھی' گاجر' ٹماٹر' گندم' مکئی' دودھ' مکھن' انڈے کی زردی' گوشت' زرد رنگ کی سبزیوں' کاڈ مچھلی کے جگر کے تیل' گائے' بکری یا بھینس کے دودھ اور پھلوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ حیاتین بینائی کے لئے ضروری ہے۔ اس کی کمی سانس' سینے کے امراض' گردے کی پتھری' کیل' چھائیاں' بالوں کی خشکی' کمزوری' ناخنوں کے ٹوٹنے اور ان پر دراڑیں پڑنے کا سبب بھی بن سکتی ہیں جب کہ حیاتین الف کا زیادہ استعمال متلی' قے اور سر درد کا باعث بن سکتا ہے۔

حیاتین ب (B) میں گندھک کے علاوہ ہائیڈروجن اور آکسیجن پائی جاتی ہے۔ پانی میں حل پذیر اس حیاتین کی بڑی مقدار گندم' جو' دالوں' خشک میوہ جات' بادام' پستے' اخروٹ اور انڈے' دودھ اور اناج سے حاصل کی جاتی ہے۔ اس کی کمی سے بھوک کم ہو جاتی ہے' سر چکرانے لگتا ہے' ہاتھ اور پیروں میں سوئیاں چبھتی محسوس ہوتی ہیں اور خون کی گردش متاثر ہوتی ہے۔ خمیر' کلیجی' دل' گردے' دودھ' انڈے' گندم' پالک اور گوشت اس کے حصول کے ذرائع ہیں۔ یہ حیاتین ہاضمے اور اعصابی نظام کے لئے ضروری ہیں۔ اس کی کمی سے جلد خراب ہونے لگتی ہے۔ یہ مردوں اور خاص طور پر بچوں کے لئے بہت اہم ہے کیوں کہ بچوں میں اس کی کمی سے دورے پڑنے لگتے ہیں۔

حیاتین ج رس والے پھلوں' تازہ ترکاریوں' کچی سبزیوں اور گوشت میں پایا جاتا ہے۔ حیاتین ج دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھتا ہے۔ یہ زخموں کو مندمل کرنے اور خلیوں کے جڑے رہنے میں معاون ثابت ہوتا ہے' اس کی کمی سے مسوڑھے پھول جاتے ہیں اور خون آنے لگتا ہے۔ نکسیر پھوٹنے' فشار خون اور دل کے امراض بھی اس کی کمی کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔

حیاتین د (D) مچھلی کے تیل' دودھ' مکھن' بالائی اور انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے جب کہ دھوپ کی زرد شعاعیں بھی حیاتین د کے حصول کا ذریعہ ہیں۔ جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کی کیمیائی تحلیل اسی حیاتین کے ذریعے ہوتی ہے۔

حیاتین ہ (E) انڈے کی زردی' مونگ پھلی' زیتون کے تیل' دودھ' مکھن' سلاد' سویابین' بادام کے تیل' بند گوبھی' آلو' گاجر' چاکلیٹ اور خمیر کے علاوہ کلیجی' گردے اور دل میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ حیاتین اعصاب کو متاثر کرنے والے امراض میں مفید ہیں اور تقریباً تمام غذاؤں میں پائے جاتے ہیں' عام طور پر اس میں کمی واقع نہیں ہوتی۔ ایک فرد کے لئے روزانہ اوسطاً 35 ملی گرام مقدار کافی ہوتی ہے۔ اگر انسانی جسم میں یہ حیاتین موجود نہ ہو تو کسی بھی وجہ سے بہنے والا خون بند نہیں ہوتا۔ یہ حیاتین زیادہ تر ہری سبزیوں' گوبھی' پالک اور سویابین میں پایا جاتا ہے جب کہ گوشت میں بھی اس کی مناسب مقدار ہوتی ہے۔ ■

مصالحہ ٹپس

☆چہرے کی رنگت نکھارنے کے لئے گلیسرین' بادام کا تیل اور خالص شہد ہم وزن ملا کر چہرے پر ملیں۔ اس عمل سے رنگ صاف ہو جاتا ہے' علاوہ ازیں دودھ کی بالائی روزانہ چہرے پر ملنے سے بھی چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔

☆اگر جلد خشکی کا شکار ہے تو 2 حصے گلیسرین' 2 حصے لیموں کا رس' ایک حصہ زیتون کا تیل اور 3 حصے گلاب کا عرق ملا کر رکھ لیں۔ سردیوں میں رات کو سونے سے 10 منٹ پہلے اسے ہاتھ' منہ اور پیروں پر لگائیں' پھر منہ دھو کر سو جائیں۔

☆گھی اگر طویل عرصے تک ڈبے میں بند رکھا ہو تو اس میں سے بدبو آنے لگتی ہے۔ گھی کی اس بدبو کو دور کرنے کے لئے کسی برتن میں 5 کلو گھی میں 250 گرام دہی ملائیں' جب دہی جل جائے تو اسے تھوڑا ٹھنڈا کر کے گھی چھان لیں۔ بدبو دور ہو جائے گی۔

☆انڈہ تلتے ہوئے پیندے سے چپکنے سے بچانے کے لئے عام طور پر لوگ فرائنگ پین پر نمک چھڑک دیتے ہیں۔ یہ بھی اچھا طریقہ ہے' تاہم تیل کے اوپر خشک آٹا چھڑک کر انڈہ تلیں تو انڈہ بالکل بھی نہیں چپکتا۔

☆کھیر میں میوے شامل کرتے ہوئے تھوڑا سا کدوکش کیا ہوا ناریل بھی ڈال دیں تو کھیر کا مزہ دگنا ہو جائے گا۔ کھیر میں اگر ثابت چاول ڈالے جا رہے ہیں تو کھیر کے ٹھنڈا ہونے پر اسے بلینڈر میں ڈال کر تھوڑا سا بلینڈ کر لیں' ذائقہ بہت منفرد ہو جائے گا۔ بعض اوقات کھیر بنانے کے بعد بھی چاول اور دودھ علیحدہ علیحدہ سے نظر آتے ہیں۔ ایسے میں کھیر میں ہینڈ مکسر چلائیں اور تھوڑی دیر پکا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ملتانی مٹی لے کر اس میں عرق گلاب اور لیموں کا رس ملائیں۔ اس آمیزے کو چہرے پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں' پھر صاف پانی سے منہ دھو لیں۔ ہفتے میں 2 سے 3 مرتبہ یہ عمل دہرانے سے چہرے کی اضافی چکنائی جذب ہو جاتی ہے اور چہرہ تر و تازہ ہو جاتا ہے۔

☆اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہیں تو زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ پیاز کو کچل کر اس کا رس نکالیں' اس رس کو بالوں کی جڑوں میں لگائیں' پھر تھوڑی دیر کے بعد سر دھو لیں۔ اس عمل سے بال جھڑنے رک جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے بال نکلنے لگتے ہیں۔

☆اگر کھانا پکاتے ہوئے دیگچی جل جائے تو دیگچی میں پانی بھریں اور نمک ڈال کر دوبارہ چولہے پر چڑھا دیں۔ چند ابال آ جائیں تو اتار لیں اور پھر دھو دیں۔ دیگچی چمک اٹھے گی۔

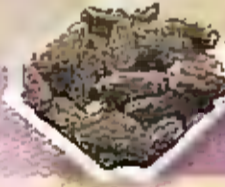
ٹوٹکے

وزن کم کرنے کے لیے

اگر وزن کم کرنا ہے تو نہار منہ نیم گرم پانی کے 5 گلاس پئیں' 9 بجے تک براؤن بریڈ یا بھوسی کے پاپے' پنیر' سیب اور کم چکنائی والے دودھ کا ناشتہ کریں۔ 2 گھنٹوں کے بعد 2 کھیرے یا ایک سیب کھالیں۔ اس کے 2 گھنٹوں کے بعد کم چکنائی والی دہی کھالیں۔ ہر 2 گھنٹے کے بعد اسی طرح کی کوئی چیز کھالیں' روٹی اور چاول بالکل نہ کھائیں۔ اس کے ساتھ ہی پیٹ اندر کر کے تھوڑی دیر کے لیے چہل قدمی ضرور کریں۔ اگر گھر میں سیڑھیاں ہیں تو ان پر تیزی سے چڑھیں اور اتریں۔ ایک ہی مہینے میں نمایاں فرق محسوس ہوگا۔

قالین کے داغ دور کرنے کے لیے

اگر قالین پر چائے گر جائے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں' جس جگہ چائے گری ہو اس جگہ پر فوراً نمک چھڑک دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد گیلے کپڑے سے داغ صاف کریں۔

ہڈیوں کا بھربھرا پن ختم کرنے کے لیے

اگر ہڈیاں بھربھرے پن کا شکار ہو رہی ہوں تو گوند اور چھوہارے ہم وزن لے کر انہیں ایک گلاس دودھ میں ملا کر 24 گھنٹوں میں ایک بار پی لیں۔

ریشمی اور چمکدار بالوں کے لیے

اگر بال چمکدار اور ریشمی کرنے ہوں تو ایک پیالی پانی میں ¼ چائے کا چمچہ چائے کی پتی کو اُبال کر چھان لیں' پانی پھینک دیں اور پتی محفوظ کر لیں۔ دیگچی میں 4 پیالی پانی' پکی ہوئی چائے کی پتی' 2 چمچ پتے اور چند پتے پودینے کے ڈال کر ایک اُبال آنے تک پکائیں۔ پانی کو ٹھنڈا ہونے دیں' پھر چھان کر اس پانی سے بالوں کو دھوئیں۔ اس عمل سے بال نہ صرف ریشمی ہو جائیں گے بلکہ بالوں کا رنگ بھی ہلکا ہو جائے گا۔

خشک جلد کی صفائی کے لیے

خشک جلد کی صفائی ایک مشکل کام ہے لیکن اگر آپ ½ پیالی عرق گلاب میں ہم مقدار گلیسرین ملائیں اور روئی کی مدد سے چہرہ صاف کریں' پھر صاف پانی سے چہرہ دھو لیں تو خشک جلد بالکل صاف ستھری ہو جائے گی۔

گردے کی پتھری کے لیے

جن لوگوں کے گردے میں پتھری ہو جائے وہ ناریل کے پانی میں انگور کا رس ملا کر پئیں۔ اس سے گردے کی پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔